



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
" فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي
الْأَرْضِ "

صدق الله العظيم

(سورة الرعد : الآية ١٨)

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم التدريب الرياضى

أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

بحث مقدم من
أشرف فكرى عبد العزيز راجح
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

دكتور

حسن السيد أبو عبده
أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

محمد بطل عبد الخالق
أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد
لشئون الدراسات العليا والبحوث
جامعة قناة السويس

١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم التدريب الرياضى

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه فى يوم **الخميس** الموافق ٢٥ / ١٢ / ١٩٩٧ اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعمدة من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩٤ / ١٢ / ١٩٩٧ والمُشكَّلة من السادة:

١- أ.د. فرج حسين بيومى : أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة الإسكندرية. (مناقشا ورئيسا)

٢- أ.د. سيد عبد الجواد السيد : أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ببورسعيد جامعة قناة السويس. (مشرفا)

٣- أ.د. محمد بطل عبد الخالق : أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث ببورسعيد جامعة قناة السويس. (مشرفا)

٤- أ.د. حسن السيد أبو عبده : أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية. (مشرفا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث/ أشرف فكرى عبد العزيز راجح، لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

"أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لرياضى كرة القدم".
وقد تمت المناقشة علنا فى تمام الساعة **١٢:٠٠** بمصباحاً يوم **الخميس** الموافق ٢٥ / ١٢ / ١٩٩٧ بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

وبعد المناقشة قررت اللجنة **قبول** الرسالة واقرحت **منح**

الباحث/أشرف فكرى عبد العزيز راجح درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

أ.د. فرج حسين بيومى

أ.د. سيد عبد الجواد السيد

أ.د. محمد بطل عبد الخالق

أ.د. حسن السيد أبو عبدة

(
(
(
(

يعتمد ؛
عميد الكلية
أ.د. عادل عبد البصير على

شكر وتقدير

أتوجه بالشكر لله عز وجل على ما أعزاني من قوة ومثابرة لمواصلة الجهد في هذا العمل لإخراجه في صورته العلمية الحالية .

وأقدم بخالص شكرى وتقديرى لأستاذى الفاضل الأستاذ الدكتور / حسن السيد أبوعبده أستاذ كرة القدم بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية، لقبوله الإشراف على هذا البحث ، فلقد كان مثالا للمعلم الذى يعطى بلا حدود فأعطى الباحث الكثير من علمه وخبرته وجهده ولن تستطيع الكلمات أن توفيه حقه وإنه كان وسيظل مثالا لى أحتذى به فى حياتى العلمية والعملية ، فله خالص شكرى وتقديرى .

كما أقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى الأستاذ الدكتور محمد بطل عبد الخالق أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة قناة السويس لما قدمه لى من معاونة وتوجيهات كان لها الأثر الكبير فى سبيل إنجاز هذا البحث.

ووافر الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور الفاضل / فرج حسين بيومى أستاذ كرة القدم المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، والأستاذ الدكتور / سيد عبد الجواد أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد لشئون البيئة - جامعة قناة السويس على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث .

وأخيرا يتوجه الباحث بالشكر إلى كل من ساهم معه ولو برأى أو توجيه كان له الأثر فى إنجاز هذا البحث فى صورته الحالية ،،،

والله وليّ التوفيق ،،،

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

ب	- قرار لجنة المناقشة والحكم
ج	- شكر وتقدير
د	- قائمة المحتويات
ط	- قائمة الجداول
ك	- قائمة الأشكال والرسوم

الفصل الأول

المقدمة

٢	- تقديم
٣	- مشكلة البحث
٤	- أهداف البحث
٤	- فروض البحث
٤	- المصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

٧	أولاً - القراءات النظرية :
٧	- خصائص وأهمية كرة القدم
٨	- مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم
٩	- مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم
١٠	- مفهوم التحمل
١١	- أنواع التحمل :
١٢	- التحمل العام
١٢	- التحمل الخاص

١٣	- أنواع التحمل الخاص :
١٣	- تحمل السرعة
١٤	- تحمل القوة
١٥	- تحمل الأداء
١٦	- مفهوم السرعة
١٦	- أنواع السرعة :
١٦	- السرعة الإنتقالية
١٧	- سرعة الأداء
١٧	- سرعة رد الفعل
١٨	- مفهوم القوة
١٨	- أنواع القوة :
١٨	- القوة العظمي
١٩	- القوة المميزة بالسرعة
١٩	- مفهوم الرشاقة
٢٠	- مفهوم المرونة
٢١	- مفهوم وأهمية المهارات الأساسية في كرة القدم
٢٣	- مكونات المهارات الأساسية في كرة القدم :
٢٤	أولا - الركلات
٢٤	ثانيا - السيطرة على الكرة
٢٥	ثالثا - ضرب الكرة بالرأس
٢٥	رابعا - الجري بالكرة
٢٦	خامسا - المراوغة
٢٦	سادسا - المهاجمة
٢٧	سابعا - رمية التماس
٢٧	ثامنا - حراسة المرمى
٢٧	- مفهوم الألعاب التمهيدية

٢٨	- أهمية الألعاب التمهيدية :
٢٨	- أهمية التربية
٢٩	- أهمية الوظيفة
٢٩	- أهمية التعليمية
٣٠	- أسس اختيار الألعاب التمهيدية
٣٠	- استخدام الألعاب التمهيدية في التدريب
٣٠	- مميزات الألعاب التمهيدية
٣٢	- ثانياً - الدراسات السابقة :
٥٠	- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٥٢	- منهج البحث
٥٢	- مجالات البحث :
٥٢	- المجال البشري (عينة البحث)
٥٢	- المجال الزمني
٥٢	- المجال الجغرافي
٥٣	- ضبط المتغيرات وتكافؤ اللاعبين عينة البحث
٥٤	- الأدوات المستخدمة لجمع بيانات الدراسة
٦٠	- وسائل جمع البيانات
٦٤	- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :
٦٤	- الهدف من البرنامج
٦٤	- أسس وضع البرنامج
٦٤	- خطوات بناء البرنامج
٦٦	- البرنامج التدريبي المقترح

الموضوع	رقم الصفحة
- الدراسات الاستطلاعية :	٧٧
- الدراسة الاستطلاعية الأولى	٧٧
- الدراسة الاستطلاعية الثانية	٧٨
- القياس القبلي لمجموعتي الدراسة	٧٨
- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (الدراسة الأساسية)	٧٨
- القياس البعدي لمجموعتي الدراسة	٧٨
- المعالجات الإحصائية	٧٩

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولا - عرض النتائج	٨١
ثانيا - مناقشة النتائج	٩١

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولا - الاستخلاصات	٩٦
ثانيا - التوصيات	٩٧

قائمة المراجع

أولا - المراجع باللغة العربية	٩٩
ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية	١٠٧
- المرفقات :	

مرفق (١) استطلاع رأي الخبراء لتحديد مواصفات البرنامج التدريبي والألعاب التمهيدية

- مرفق (٢) أسماء الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم في البرنامج التدريبي والألعاب التمهيدية

الموضوع

- مرفق (٣) الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث
- مرفق (٤) خطة التدريب للبرنامج المقترح
- مرفق (٥) نماذج من وحدات البرنامج التدريبي المقترح
- مرفق (٦) استمارة تسجيل البيانات
- مرفق (٧) استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية
- مرفق (٨) استمارة تسجيل نتائج اختبار مستوى أداء المهارات الأساسية
- مرفق (٩) نماذج الألعاب التمهيدية المستخدمة في البرنامج التدريبي

- ملخص البحث :

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) لكل	
٥٣	من المجموعة التجريبية والضابطة في معدلات النمو البدني	
٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القياس	
٥٨	الأول والقياس الثاني لتحديد ثبات الاختبار	
٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الممارسين وغير	
٥٩	الممارسين لتحديد صدق الاختبار	
٤	نتائج استطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح	
٥	آراء الخبراء في الاختبارات البدنية والمهارية التي تم اختيارها	
٦	توزيع النسب المئوية لعناصر الوحدة التدريبية خلال الأسابيع التي	
٧٢	تضمنها البرنامج التدريبي المقترح	
٧	التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح	
٨	التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي والألعاب التمهيدية	
٧٥	خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح	
٩	التوزيع الزمني لحمل التدريب وعناصر اللياقة البدنية خلال تنفيذ	
٧٦	البرنامج التدريبي المقترح	
١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل من	
٨١	المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي	
١١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة	
٨٢	التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي	
١٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي	
٨٣	والقياس البعدي للمجموعة التجريبية	
١٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي	
٨٤	والقياس البعدي للمجموعة الضابطة	

١٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة
٨٥	التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي
١٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمقدار التحسن بين.
٨٧	المجموعة التجريبية والضابطة
١٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن للمجموعة
٨٩	التجريبية
١٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن للمجموعة
٩٠	الضابطة

قائمة الاشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططية خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح	٧١
٣	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح على عدد الأسابيع	٧٣

الفصل الأول

المقدمة

- تقديم .
- مشكلة البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة
- في البحث .

== تقديم :

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية شعبية يمارسها ويشاهدها الكثيرون ، فتستهيهم لتعدد مهاراتها وتنوعها ، فتظهر متعتها فى إتقان اللاعبين للأداء المهارى ومدى التعاون فى إستغلال هذه المهارات فى خدمة الجماعة لتحقيق الغاية وهى إحراز الأهداف التى يترقبها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمرة لإعداد ناشئى كرة القدم على أسس علمية باعتبارهم القاعدة الأساسية التى يعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة . حيث يذكر بيفرلى نيكولاس Beverly Nichols (١٩٨٦) أن كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية تتميز بأنها لعبة مركبة متعددة المهارات وتتطلب إستخدام أجزاء مختلفة من الجسم لأداء مهاراتها . وإتقان اللاعبين لهذه المهارات هو الذى يميز بين لاعبى كرة القدم . (٤٨٢:٧٧)

كما يشير عبد المجيد نعمان ، محمد عبده صالح (بدون) أنه رغم أهمية المهارات الأساسية إلا أن كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعب ، ولما كانت الصفات مرتبطة بعضها مع بعض كان التدريب لتطويرها أقوى وأسرع من تنمية كل صفة على حدة . (٦٥:٣٧) كما أشار حنفى مختار (١٩٧٥) إلى إتفاق مدارس كرة القدم فى التركيز على المهارات الأساسية والخططية واللياقة البدنية كعوامل رئيسية يكمل بعضها البعض من حيث إعداد اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات . (١٣:١٨)

ويضيف بارتلز وفيرنيز Bartels Wernitz (١٩٨٧) إلى أن اللعب الجماعى لكرة القدم يتذوقه الطفل الناشئ تماما ويظهر مذاقه عند الطفل لفترة طويلة ، ويمتد أثره ويشجع الناشئ على تعلم المزيد وينمى عنده شخصيته المستقلة ويساعده على إتخاذ القرار المناسب بالإضافة إلى تنمية قدراته وتعليمه سرعة التصرف السليم فى جميع المواقف . (٢٣٨:٧٦)

وبناء على ما سبق يسعى الباحث لمحاولة تنمية الجانب المهارى والبدنى بتشكيل المهارات الأساسية فى صورتها الفردية والزوجية والمركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية من خلال الأداء المهارى نفسه فى إطار الألعاب التمهيدية بصورة تقترب من مواقف المباراة الفعلية .

- مشكلة البحث :

يذكر حنفى مختار (١٩٨٠) أن كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبى كرة القدم، ولكى تكون كل مهارة أساسية عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية والتكيف على الأداء المهارى الجيد فى ظروف تشبه المباراة تحت ضغط منافس. (٩٨،٦٥:١٩)

ويؤكد بارتلز وفيرنتر Bartels , Wernitz (١٩٨٧) أنه يجب أن يكون واضحاً تماماً لدى الناشئين مدى العلاقة القوية بين التدريب والتعليم وذلك لكى يصبح ما تعلمه فى التدريب يراه أمامه مطبقاً فى واقع المباراة، بحيث يدرك أنه لا انفصال بين التدريب والإنجاز والتفوق فى الملعب. (٢٨:٧٦)

كما يرى شليمن Shlemn AD. (١٩٦٨) أن يكون تشكيل المهارات من خلال عمل يهدف إلى تنمية الصفات البدنية أو بعضاً منها، وهو الذى يتضح من خلال الأداء المهارى نفسه. (١٨:٣٠)

وعلى ذلك يحاول الباحث فى استخدامه للألعاب التمهيدية لتنمية الجانب البدنى والمهارى فى ظروف تساعد على سهولة الوصول فى النهاية إلى تأدية المهارة فى جو قريب من المنافسة وعدم إتباع هذا الأسلوب فى برامج التدريب لدى مدربي قطاع الناشئين رغم الدور المهم للألعاب التمهيدية فى تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية. حيث يؤكد أسامة راتب (بدون) أن الألعاب التمهيدية التى تتضمن أنواعاً من المهارات الرياضية الخاصة نظراً لتنوع الأداء الحركى وبذل الجهد والتركيز فى ممارسة أصلح الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية. (٢٨٨،٢٨٧:٨)

كما يذكر محمد علاوى (١٩٨٦) أن الألعاب التمهيدية تسهم بقدر كبير فى الإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم. (٣٥:٥٧)

وبناءً على ما سبق فإن الباحث وجد الباعث الذى دفعه لاختيار موضوع البحث وهو "أثر

إستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة .

== أهداف البحث :

١ - تصميم برنامج تجريبى مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

٢ - معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئى كرة القدم .

٣ - معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

== فروض البحث :

١ - يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

٢ - يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية .

== المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- الألعاب التمهيدية :

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل لعبة كرة القدم وغيرها من الألعاب . (٢٧:١٢)

- الألعاب الصغيرة :

هى ألعاب منظمة تنظيما بسيطا ، سهلة فى الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها . ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التى تتناسب مع سن اللاعبين وإستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها فى أى مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات ، وهى لا تحتاج إلى تنظيم دقيق معقد . (٢٦:١٢)

- التدريبات التنافسية :

تهدف أساسا لمحاولة إتقان وتثبيت بعض المهارات الحركية المعينة تحت ظروف معينة وفى شكل تدريب تنافسى مشابه لما يحدث أثناء المباراة ولكنه لا يملك كل مقومات الألعاب الصغيرة بالرغم من توافر بعض أوجه الشبه بينهما . (١٧:٥٧)

الفصل الثانى

أولاً - القراءات النظرية :

- خصائص وأهمية كرة القدم.
 - مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة فى كرة القدم.
 - مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم.
 - مفهوم التحمل.
 - أنواع التحمل.
 - مفهوم السرعة.
 - أنواع السرعة.
 - مفهوم القوة.
 - أنواع القوة.
 - مفهوم المرونة.
 - مفهوم وأهمية المهارات الأساسية فى كرة القدم.
 - مكونات المهارات الأساسية فى كرة القدم.
 - مفهوم الألعاب التمهيدية.
 - أهمية الألعاب التمهيدية.
 - أسس اختيار الألعاب التمهيدية.
 - استخدام الألعاب التمهيدية فى التدريب.
 - مميزات الألعاب التمهيدية.
- ### ثانياً - الدراسات السابقة :
- التعليق على الدراسات السابقة.

أولاً - القراءات النظرية :

- خصائص وأهمية كرة القدم :

تعتبر كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم، حيث تجذب أكبر عدد من اللاعبين وأيضاً المشاهدين لما تمتاز به من إيقاع سريع ومناورات متصلة بين الهجوم والدفاع وأخيراً المتعة الكبرى بها ألا وهي تسجيل الأهداف.

ويشير إبراهيم صالح (١٩٨٥) أن كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها حيث يتعامل اللاعب مع أداة اللعب بكل جزء من أجزاء الجسم، فهي تلعب بالرأس والصدر والرجل بصفة عامة والقدم بصفة خاصة. (١:٤)

ويذكر محمد عبده صالح ، المفتي إبراهيم (١٩٨٥) أن الأداء المهارى والخططى يعتمد أساساً على مدى إعداد اللاعب بدنياً فهو الذى يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء. (١٧١:٦٠)

ويذكر طه إسماعيل (١٩٩٣) ان هناك ارتباطاً قوياً بين جوانب الأداء فى كرة القدم سواء كانت من النواحي البدنية أو الخططية أو المهارية فمثلاً تحدد متطلبات الأداء الخططى بصفة خاصة على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المختلفة حيث يعتمد الأداء الخططى الحديث بصفة عامة على اللعب الجماعى المباشر. (٢١:٣٤)

ومما يبرهن على أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بشمول فى النواحي البدنية والمهارية والخططية، وما يشير إليه فرج بيومى (١٩٨٩) إلى أن الكرة الشاملة تأسست فى ضوء مقومات أساسية من المفاهيم الفنية اندمجت مع بعضها البعض فأخرجت كل من التحركات الدفاعية والهجومية لأفراد الفريق فى ثوب تنظيمى يتسم بحشد وتركيز كل طاقات الفريق. فى الدفاع ثم إنطلاقه وانتشاره فى تافق وإنسيابية للأمام للهجوم الساحق بأكثر عدد من اللاعبين والفرق التى تستخدم هذا الأسلوب لا تنقيد بتنظيم معين أو بخطوط لعب ثابتة بل تتشكل تلك الخطوط تبعاً لمواقف اللعب المختلفة. (٨٦:٤٣)

— مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة فى كرة القدم :

يشير حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن الإعداد البدنى يعنى كل الإجراءات التى يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التى تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب والصفات البدنية هى العوامل التى تحقق كفاءة أدائه البدنى والمستوى المهارى الذى يمكن أن يصل إليه . (١٣:٢٢)

ويوضح محمد حسن علاوى (١٩٨٤) أن الإعداد البدنى العام يهدف إلى إكتساب الفرد الرياضى الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة . (٨٠:٥٥)

كما يذكر السيد عبد المقصود (١٩٧٨) أن الإعداد البدنى يعمل على الإرتفاع بمستوى الإمكانيات الوظيفية لأعضاء الرياضى الداخلية بصورة جوهرية . (٢٣٦ ، ٢٣٥:١٠)

كما يشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) إلى أهمية اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذى يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة فى اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها فى أى مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء فترات المباراة . (٩٤:٣٢)

كما يؤكد بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أن الإعداد البدنى للاعبى كرة القدمية يعنى فى أبسط صورة إكتساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية ، والأداء المهارى واللياقة يعتمد أساسا على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذى يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء . (١٧١:١٤)

ويشير حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن كل مهارة من مهارات كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب . (٧:٢٢)

وفى هذا الصدد يذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذى يحتاجه اللاعب فى لعبة أو رياضة أخرى وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم وحتى ذلك النشاط

يختلف من مهارة لأخرى . (٨٩:٣٢)

وفى هذا الصدد يذكر محمد حسن علاوى (١٩٨٤) أن الإعداد البدنى الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (٨٠٠:٥٥) وتأكيدا على أهمية اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

يضيف طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) نقلا عن نيوكلاس ، ماتيفيف ، نوفيكون ، شليمن ، داتشكوف ، برجنل أن قمتع اللاعب بقدر كافى من اللياقة البدنية يؤدى إلى زيادة مقدرته الفنية على أداء المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء مهارى جيد من قبل اللاعب فلا بد من أن تؤسس تنمية تلك الصفات البدنية التى تتفق وهذه المهارات . (٩٣:٣٢)

ويضيف فيليب مورس (١٩٧٧) أنه قد إتفقت أراء معظم علماء التدريب على أن اللياقة البدنية هى المكون الأساسى الذى تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى مايعرف باسم الفورمة الرياضية وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضى العمود الفقرى والقاعدة العريضة التى لاتقبل المناقشة حول أهميتها والتى أصبحت من المسلمات الأساسية فى التربية الرياضية والبدنية . (٢٩-٢٦:٤٤)

وذلك مما جعل الباحث يؤكد على الربط بين الجانب البدنى والمهارى لتحسين الأداء بمايتماشى مع متطلبات كرة القدم الحديثة .

٣- مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم :

تعددت الأراء حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم لذا فقد قام الباحث من خلال مايسر له بعمل مسح شامل لبعض المراجع والأبحاث العلمية العربية والأجنبية ومنها :

حنفى محمود مختار (١٩٨٠) (١٩:٦٠) ، بطرس رزق الله (١٩٨١) (١٣:٧٧) ، مصطفى عزت سليمان (١٩٧٦) (٦٦:٣٦) ، محمد حامد الأفندى (١٩٧١) (٥٤:٥٤) ،

محمد فتحى عبد الرحمن (١٩٨٢)(١٩:٦١)، محمد لطيف ، فرج حسين بيومى
(١٩٦٧)(٢٥٨:٦٢) ، ألن وود Allen Wade (١٩٧٩) (٢٩:٧٤) ، جوردن جاج
Gordon Gage (١٩٧٤)(١٠:٨٢) ، محمود يحيى سعد (١٩٩٠)(٣٧:٦٤) كارل
هانز هيدر جوت Karl - Heinz Heddergoot (١٩٥٨)(١٢:٨٣) ، الكسندر
ودونادكس Al-Donaix (١٩٧٦) (١٠٠:٨٠) ، روبرت سنجر Robert, N. Singer
(١٩٧٠) (٦:٨٨) ، كين جونز Ken Jones (١٩٧٩)(٨:٨٤) ، ساونس وسوشكوف
Sawons and Suskov (١٩٥٦)(٦٨:٨٩) حيث يتضح من خلال آراء هؤلاء الخبراء
أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم هى :

١ - التحمل .

٢ - السرعة .

٣ - القوة .

٤ - الرشاقة .

٥ - المرونة .

٦ - القدرة .

وكان هذا الترتيب طبقا لآراء الخمسة عشر خبيرا السابق ذكرهم .

— مفهوم التحمل :

يشير أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٨٠) عن زيمكين Zimikin إلى مفهوم التحمل
عاما بأنه إطالة الفترة الزمنية التى يحتفظ الفرد بكفائته البدنية وإرتفاع مقاومة الجسم
للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية . (٢٨٨:٦)

ويذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة
دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية . كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم
على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة التحمل إرتباطا وثيقا بظاهرة التعب . ويقصد
بالتعب الهبوط الوقتى لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد .
(١٧٢:٥٥)

ويضيف على البيك (١٩٩٢) أن التحمل هو المقدرة على الوقوف فى مواجهة التعب

والإستمرار فى أداء مجهود بشدة منخفضة نسبيا أطول زمن ممكن ، وهذا هو الشق الأول من التحمل إلى أن الشق الثانى منه يكون فى إتجاه القدرة على سرعة إستعادة الإستشفاء بعد أداء المجهود . (٨٠:٤١)

ويشير محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) لمفهوم التحمل فى كرة القدم بأنه المقدرة على الأداء باستخدام مجموعات عضلية كبيرة من الجسم لفترات طويلة بدرجات متوسطة أو فوق متوسطة من الحمل مع إستمرار عمل الجهازين الدورى والتنفسى بصورة مرضية . (١٧٥:٦٠)

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن التحمل عامة يعنى أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية أثناء المباراة بدرجة عالية من الإجادة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد . (٩٧:٣٢)

كما يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٢) عن التحمل بأنه (المقدرة على مقاومة التعب) والتحمل صفة بدنية أساسية فى لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدورى والتنفسى للاعب حيث تلعب كفاءة عملهما دورا أساسيا فى كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب ، ويعرف التحمل فى كرة القدم بأنه " مقدرة اللاعب على أداء المهارة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون مهابوط فى مستوى أدائه " . (٣٤٠:٦٩)

== أنواع التحمل :

يتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢) ، محمد علاوى ، أبو العلا أحمد (١٩٨٤) ، طه اسماعيل وآخرون (١٩٨٩) ، ومفتى إبراهيم (١٩٩٢) على تقسيم التحمل إلى :

١ - تحمل عام .

٢ - تحمل خاص . (٢٢٦:٣٩) ، (١٧٣:٥٦) ، (٩٨:٣٢) ، (٣٤١:٦٩)

وفى هذا الشأن يذكر فرج بيومى (١٩٨٩) أن كرة القدم من الأنشطة الرياضية التى تتطلب المحافظة على بذل الجهد خلال ٩٠ دقيقة ، وفى نفس الوقت تتطلب الإستمرار فى بذل جهد كبير فى بعض المواقف خلال المباراة ويطلق على هذا النوع ، القدرة على إستمرار

بذل الجهد خلال ٩٠ دقيقة بالتحمل الدورى التنفسى أو التحمل العام General Endurance ويسميه الفسيولوجيون الطاقة الوظيفية ، العمل فى وجود الاكسوجين Functional Capacity أو Aerobic ويطلق على النوع الثانى بذل جهد كبير لمدة محدودة بالتحمل العضلى الخاص Local Endurance وفيه يتم العمل فى عدم وجود اكسوجين Anaerobic (٢٢٢:٤٣)

- التحمل العام :

يذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن التحمل العام صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا فى أى نوع من أنواع النشاط الرياضى من الصمود للأداء الحركى المستمر الذى يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدنى . (١٧٣:٥٥ ، ١٧٤)

كما يذكر محمد عبده صالح ، المفتى ابراهيم (١٩٨٥) أن صفة التحمل العام تسمح للاعبين المعدين إعدادا بدنيا جيدا فيها من الصمود للأداء الحركى المستمر الذى يتميز بقوة ودرجة حمل عالية . (١٧٥:٦٠)

ويشير على البيك (١٩٩٢) أن الأساس الفسيولوجى للتحمل يتلخص فى المقدرة على الإستمرار فى أداء العمل أثناء إعادة بناء الطاقة (نظام إنتاج الطاقة) عن طريق أكسوجين الهواء (هوائيا) . (٨٠:٤١)

ويوضح مفتى إبراهيم (١٩٩٢) أن التحمل العام فى كرة القدم هو مقدرة الأجهزة المختلفة فى جسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة فى المباراة بكفاءة وفاعلية ، ويرجع أهمية التحمل العام لكونه القاعدة الأساسية التى يتأسس عليها إكساب اللاعب النوع الآخر من التحمل الخاص بشقيه تحمل الأداء وتحمل السرعة إذ أن التحمل العام يهيئ الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص . (٣٤١:٦٩)

- التحمل الخاص :

يتفق طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) مع كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢) ومحمد علاوى وأبو العلا أحمد (١٩٨٤) فى تفسير التحمل الخاص إلى تحمل سرعة وتحمل قوة وتحمل أداء . (١٩٩:٣٢) ، (٢٢٦:٣٩) ، (١٧٥:٥٦)

ويرى اوزولين Osolin (١٩٧٠) أن التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب على الصراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته أيضا على أداء العمل (الواجب) المكلف بالقيام به بفاعلية عالية وتحت ظروف المسابقة أو المباراة سواء كان ذلك مرتبطا بمسافة محددة أو بزمان محدد . (٢٤١:٨٦)

ويذكر إبراهيم شعلان (١٩٧٦) تعريف كرامر Kramer للتحمل الخاص فى كرة القدم بأنه " قدرة اللاعب على الأداء المهارى والفنى بدرجة عالية ولفترة طويلة ويقصد بالأداء المهارى ذلك الأداء الذى يتم فى ظروف المباراة وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة بينما يقصد بالأداء الفنى ذلك الأداء الذى يؤديه اللاعب فى مساحة كبيرة وضمن مفتوح دون ضغط كما فى التدريب . (٣٣:٣)

ويعرف عصام عبد الخالق (١٩٩٢) التحمل الخاص بأنه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون هبوط الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة " ، ويذكر أيضا أن التحمل الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بقدرة القلب وكفاءة الدورة الدموية والتغيرات الكيميائية التى تحدث فى العضلات وكذلك إفراز الهرمونات وأخيرا بقوة الإرادة . (١٨٣:٣٩)

— أنواع التحمل الخاص :

١ — تحمل السرعة :

يعرف على البيك (١٩٩٢) تحمل السرعة بالقدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية وبالنسبة للألعاب الجماعية فقط يطلق على مثل هذا العمل " التحمل الخاص " حيث طبيعة أداء بعض الألعاب الجماعية مثل كرة القدم تتطلب بشكل ملحوظ مثل هذا العمل . (٨٥:٤١)

كما يعرفه طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) نقلا عن زيمكين Zimikin أن تحمل السرعة هو " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالى من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة " . (٩٩:٣٢)

كما يذكر حنفى (١٩٨٠) أن من أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يجرى بأقصى سرعة له فى أى وقت خلال المباراة

وخاصة فى الأوقات الصعبة والحرجة عند قرب إنتهاء المباراة . (١٩ : ٦٩ ، ٧٠)

وقسم محمد علاوى (١٩٨٤) تحمل السرعة إلى :

١ - تحمل السرعة القصوى : ويقصد بها القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة فى المسافات القصيرة أو الجرى أو السباحة .

٢ - تحمل السرعة الأقل من القصوى : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد كما هو الحال فى مسابقة المسافات المتوسطة .

٣ - تحمل السرعة المتوسطة : ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة كما هو الحال فى منافسات المسافات الطويلة .

٤ - تحمل السرعة المتغيرة : ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال فى الألعاب الرياضية ككرة القدم أو السلة .
(١٧٥ : ٥٥)

ويعرفه مفتى إبراهيم (١٩٩٢) بأنه يعنى فى أبسط صورة " المقدرة على تحمل تكرار السرعات " وهو مايعنى مقدرة اللاعب على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة ، وتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ الجرى بأقصى سرعة خلال أى وقت من أوقات المباراة . (٦٩ : ٣٥٤)

- تحمل القوة :

يعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٢) بزيادة وقت الإحتفاظ بالقدرة على الأداء أو القدرة على تكرار الحركات فى فترة طويلة نسبيا أو القدرة على بذل مجهود بدنى معين لفترة محددة الزمن . (١٧٣ ، ١٧٢ : ٣٩)

ويشير مفتى إبراهيم (١٩٩٢) أن تحمل القوة فى كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء البدنى الذى يتميز بمقدمات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة . ونظرا لارتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد أدرج كنوع من أنواعها وبهذا يتفق مع محمد علاوى (١٩٨٤) على إدراج تحمل القوة مع القوة العضلية وليس مع التحمل

ويرى أن لاعب كرة القدم دائم الاحتكاك والوثب مع المنافسين ودائم الإحتكاك بالكرة كما أنه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال ٩٠ دقيقة لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الإستمرار فى الوفاء بمتطلبات المباراة . (٣٦٩:٦٩) ، (١٠٠:٥٥)

ويشير حنفى مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن التدريب لتنمية تحمل القوة يهدف إلى رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدنى لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب وهذه صفة بدنية هامة جدا للاعب كرة القدم وتظهر بوضوح فى الفترة الزمنية عند قرب نهاية المباراة . (٢٥:٢٢)

- تحمل الأداء :

يعرفه مفتى إبراهيم (١٩٩٢) بأنه القدرة على تكرار المهارات الحركية أو الأداء الحركى بشكله الفنى الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا . (٢٢:٦٩)

كما يعرفه محمد حسن علاوى (١٩٨٤) بأنه تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة مثل تكرار المهارات الحركية فى الألعاب الرياضية ككرة القدم وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة . (٧٦:٥٥)

ويؤكد ذلك محمد عبده صالح والمفتى إبراهيم (١٩٨٥) بأنه المقدرة على تكرار الأداء الحركى بشكله الفنى الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا ومعنى هذا أن اللاعب يستطيع أن يؤدى العمل البدنى والمهارى والخططى طبقا لمتطلبات كرة القدم بتوافق جيد وكفاءة طوال زمن المباراة . وترجع أهمية هذا النوع من التحمل الخاص إلى أن تنمية التحمل يجب أن تكون مرتبطة بطبيعة أداء لعبة كرة لاقدم ذاتها . (١٧١:٦٠)

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢) ، محمد علاوى (١٩٨٤) وطه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) فى إرتباط صفة التحمل بصفة الرشاقة فى تحمل العمل والأداء . ويضيف أنه يقصد بتحمل العمل أو أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية فى الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ويتضح ذلك فى مقدرة لاعب الكرة على الأداء بكرة وبدونها لفترة طويلة . (١٤٥:٣٩) ، (١٧٦:٥٥) ، (١٠:٣٢)

— مفهوم السرعة :

يعرفها محمد عبده صالح والمفتى إبراهيم (١٩٨٥) بأنها مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة فى أقصر زمن ممكن . (١٩٠:٦٠)

كما يعرفها حنفى مختار والمفتى إبراهيم (١٩٨٩) بمقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة فى أقل زمن ممكن . (٣٥:٢٢)

ويذكر فرج بيومى (١٩٨٩) أنه عندما نتكلم عن السرعة بالنسبة للاعب كرة القدم إنما نعنى قدرته على الإنطلاق بسرعة من الثبات أو الحركة ، وأن يقوم بتغيير إتجاهه بسرعة ، ثم الجرى بأقصى سرعة لمسافة تتراوح ما بين ٥ : ٥٠ ياردة بالكرة وبدون كرة . (٢٢٨ ، ٢٢٧:٤٣)

كما عرفها طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) السرعة بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهارى وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفى أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب ، (١٢٠:٣٢)

— أنواع السرعة :

١ - السرعة الإنتقالية :

يعرفها عادل عبد البصير (بدون) بمحاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة فى أقصر زمن ممكن . (٧٠:٣٥)

— كما يعرفها على البيك (١٩٩٢) بأنها تتمثل فى تكرار أداء حركات متماثلة للإنتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبيا تصل فى الجرى من ١٠ إلى ٥٠ م . (٩٠:٤١)

ويذكر بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) بأن سرعة العدو تلعب دورا رئيسيا فى مباريات كرة القدم . (١١٩:١٤)

كما يوضح طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) بأن هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب فى كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة فى الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان لآخر . (١١٩:٣٢)

٢ - سرعة الأداء :

يعرفها عادل عبد البصير (بدون) بأنها سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة إستلام الكرة وتمريرها أو كسرعة الإقتراب والوثب . (٧٠:٣٥)

ويضيف على البيك (١٩٩٢) أنها تتمثل فى إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة فى أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدا قبل أن تصطدم بـ رجل الخصم بعد تشتيت الكرة . (٩٠:٤١)

٣ - سرعة رد الفعل :

تناول الكثير من الخبراء سرعة رد الفعل بالتعريف فيعرفها محمد علاوى (١٩٨٧) على أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقصر زمن ممكن . (١٥٣:٥٨) بينما يعرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٢) على أنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن . (١٠٦:٣٩)

ويذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التى تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الإستجابة كما هو الحال فى كرة القدم مما يتطلب من الفرد الرياضى سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير فى طبيعة العمل . (١٦٥:٥٥)

ويضيف حنفى مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن سرعة رد الفعل هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكلما قصر زمن الرجوع (الزمن بين إدراك المثير وبداية الاستجابة) كلما إستطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم فى الوقت المناسب خاصة بعد مهارات الخداع التى يقوم بها الخصم أو متابعة تحريك اللاعبين أو الكرة فى الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابة . (٣٦:٢٢)

ويؤكد على البيك (١٩٩٢) أن سرعة رد الفعل يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمريرة الزميل ، أو سرعة تغيير الإتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة . (٩٠:٤١)

— مفهوم القوة :

— يشير حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) أن القوة العضلية هى الصفة البدنية التى تتعلق بالعضلات وعملها والقوة يعرفها الإخصائيون بها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة ، وهى الصفة القاعدية لتحرك اللاعب مهاريا بالصورة المثالية المطلوبة ويعتبر كثير من الباحثين أن صفة القوة هى الصفة الأساسية التى تؤثر فى مختلف الصفات البدنية . (٢١:٢٢)

وقد إتفق كل من أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٨٠) وحنفى مختار (١٩٨٠) ، محمد علاوى (١٩٨٧) على أهمية القوة العضلية ليس فقط كأحد القدرات أو العناصر البدنية فحسب بل باعتبارها المكون الأول للياقة البدنية وأحد المكونات الهامة للياقة الحركية والقدرات الحركية . (٢٢٨:٦) ، (٦١:١٩) ، (٩١:٥٨)

ويوضح محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) أهمية القوة العضلية للاعب كرة القدم باحتياجه إليها أثناء أدائه للمباراة ويظهر ذلك فى غالبية زمن المباراة تقريبا متمثلا فى التصويب القوى والتمرير الطويل القوى . مهاجمة الكرة التى فى حوزة المنافس لتشتيتها أو إستخلاصها منه ورمية التماس الطويلة القوية وضربات الكرة بالرأس سواء كان ذلك بهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير والتصادمات مع المنافسين وحالات الكتف والارتطامات بالأرض . (١٨٢:٦٠)

— أنواع القوة :

١ — القوة العظمى :

يعرفها محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) بأنها القوة التى تستطيع عضلات اللاعب إنتاجها فى حالة أقصى إنقباض إرادى لها . (١٨٣:٦٠)

ويوضح بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أهمية عنصر القوى العظمى بقوله بأنها القاعدة الأساسية التى تبنى عليها عناصر القوة الأخرى بصفة خاصة وبقية عناصر القدرة الحركية بصفة عامة . (٧٧:١٤)

وعن حنفى مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) إذا كان إستخدام القوة العظمى فى كرة القدم غير مطلوب فى حد ذاته إلا أنه لا بد من التدريب على القوة العظمى لتحسين سرعة الإنقباض العضلى وبذلك تحسن سرعة اللاعب الإنتقالية وسرعة أداء المهارات الأساسية كما

تزداد فى نفس الوقت مقدرة اللاعب على تحمل الأداء لفترة طويلة نتيحة لإقتصاده فى بذل مجهوده العضلى بسبب تطور قوة عضلاته . (٢٢:٢٢، ٢٣)

٢ - القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها عادل عبد البصير عن شرودر Schroder (بدون) بأنها مقدرة الجهاز العضلى العصبى فى التغلب على مقاومات بسرعة إنقباض عالية . (٥٨:٣٥)

وعن حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) يذكر أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) هى الصفة البدنية الأكثر إستخداما فى كرة القدم . (٢٤:٢٢) وعن محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) تعنى مقدرة اللاعب فى التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهذا النوع من القوة الأكثر إستخداما فى لعبة كرة القدم على الإطلاق ويرجع السبب فى ذلك إلى أن الأداء البدنى والمهارى والخططى خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية . (١٨٤:٦٠)

وتأكيدا لأهمية هذا النوع من القوة يذكر فرج بيومى (١٩٨٩) أن هذا العنصر يلعب دورا هاما فى مجال كرة القدم فلاعب الكرة يحتاج إلى الوثب لأعل لضرب الكرة بالرأس ، ويحتاج إلى تسديد الكرة بقوة وبسرعة نحو المرمى ، ويحتاج إلى تغيير إتجاهه أيضا بقوة وبسرعة . (٢٢٠:٤٣ ، ٢٢١)

== مفهوم الرشاقة :

يعرفها فرج بيومى (١٩٨٩) بصورة عامة على أنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة ودقة مع التوقيت السليم . (٢٣٠:٤٥)

كما يذكر محمد علاوى (١٩٨٤) باحتياج الفرد الرياضى لصفة الرشاقة لمحاولة أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة . (٢٠١:٤٣)

ويضيف بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) بأن الرشاقة هى قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة لمتطلبات المباريات مع الإدخار فى بذل الجهد (١٢٩:١٤)

كما يذكر محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) بأنها تعنى مقدرة اللاعب على

تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو إتجاهه بسواء على الأرض أو فى الهواء بتوقيت سليم وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات التى تعمل على سرعة تعليم المهارات الأساسية فى كرة القدم وإتقانها ومن المظاهر الواضحة للرشاقة فى كرة القدم السيطرة على الكرة بأنواعها الخدراوع والمراوغة والجري بالكرة فى خط متعرج فى إتجاهات مختلفة وتفيد السرعة أثناء الجري سواء بالكرة أو بدونها وضربات الرأس وكذلك التخلص من المنافس أثناء وقوع اللاعب تحت ضغط . (١٩٦:٦٠)

ويضيف حنفى مختار (١٩٨٠) أن الرشاقة تلعب دورا هاما بصورة خاصة أكبر عند الأداء المهارى المركب للاعب فى المواقف المعقدة من المباراة . (٨٥:١٩)

== مفهوم المرونة :

يعرفها فرج بيومى (١٩٨٩) بقدرة المفاصل للوصول إلى أقصى مدى حركى للمفصل . (٢٢٦:٤٣)

ويذكر عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) بأنها عبارة عن قدرة المجموعات العضلية والمفاصل على الأداء بأقصى مدى حركى ممكن . (٨١:٣٦)

وعن حنفى مختار ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) بأن الجسم يوصف بالمرونة إذا تغير شكله أو جزء منه تحت تأثير القوة الواقعة عليه ثم رجوعه بعد ذلك إلى حالته الطبيعية بعد زوال تأثير تلك القوة . (٢٩:٢٢)

كما تذكر سامية أحمد عبده (١٩٨٦) إن للمرونة أهمية توازى السرعة بمختلف أنواعها والقوة والجلد ومختلف عناصر اللياقة البدنية كما أن زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تعمل على تقليل الإصابات ، كما تكون مع باقى الصفات البدنية الأخرى الركائز التى يتأسس عليها إكتساب الفرد وإتقانه للمهارات الحركية كما تسهم فى تنمية وتطوير بعد السمات النفسية الانفعالية كالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة . (٢٤-٢٢:٢٦)

ويشير حنفى مختار ، مفتى إبراهيم (١٩٨٩) بأنها تعنى مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التى تمكن اللاعب من أداء الحركة فى مداها المطلوب ، حيث تلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية فى زداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة . (٣١:٢٢)

ويؤكد طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أنه في المجال التطبيقي في كرة القدم يحتاج اللاعب إلى المرونة عند أداء المهارات المختلفة كما في مرجحة الرجل عند التصويب أو للسيطرة على الكرة أو عند تطويع الذراعين خلفا مع تقوس الجذع أثناء رمية التماس عند إمتصاص الكرة على الصدر أو في حركات الخداع والتمويه . (١٦٩:٣٢)

فيشير محمد صبحى حسانين (١٩٨٥) إلى التقسيم الآتى :

- المرونة العامة : القدرة على أداء الحركات بمدى واسع وفى جميع المفاصل طبقا لأنواعها .

- المرونة الخاصة : القدرة على أداء الحركات بمدى واسع فى اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الممارس .

- المرونة الإيجابية : هى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما فى المفاصل بواسطة مجموعة العضلات العامة على هذا المفصل .

- المرونة السلبية : هى إمكانية الحصول على أقصى مدى لحركة ما فى المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة فى أدائها .

- المرونة الإستكاثيكية : هى مدى الحركة الذى يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أو الثبات فيه .

- المرونة الديناميكية : هى مدى الحركة الذى يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى . (٧٨:٥٩)

== مفهوم وأهمية المهارات الأساسية فى كرة القدم :

يشير إبراهيم صالح (١٩٨٥) بأن المهارات الأساسية من الجوانب الفنية فى جميع الأنشطة الرياضية التى بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضى الممارس ، والتى تعتبر من الجوانب الأساسية فى تنفيذ الجانب الخططى للعب ، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، ولقد إرتفع مستوى الأداء فى كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذى يتطلب تميز لاعب كرة القدم

بالمقدرة الفائقة على الأداء الدقيق . (١:٤)

كما يشير على البيك (١٩٩٢) أن الإعداد الفنى يشمل الإمتلاك والإرتقاء بجميع النواحي المهارية المختلفة بالشكل الفردى وخلال الأداء الجماعى . (٢٢:٤١)

ويذكر محمد علاوى (١٩٨٤) أن عملية الإعداد المهارى تهدف لتعليم المهارات الحركية الرياضية التى يستخدمها الفرد فى غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، ومن الضرورى لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها فى غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضى من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التى تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد فى المنافسة الرياضية . (٢٧٠:٥٥ ، ٣٥٧).

وعن أهمية المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم يؤكد حنفى مختار (١٩٨٠) على أن المهارات الأساسية للعبة هى السبب الأول فى تميز لعبة كرة القدم بكل هذه الشعبية الطاغية فى معظم أرجاء العالم وهى وحدها التى تجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم وذلك من أجل الإستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز لهذه المهارات على إختلاف أنواعها . (٦٧:١٩)

ويشير محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) أنه بدون إتقان وتميز اللاعبين فى أداء المهارات الأساسية المختلفة لكرة القدم بصورة جيدة يكون من الصعب عليهم تنفيذ ما يطلب منهم أثناء المباراة بصورة فعالة مما لا يمكن الفريق من الأداء بشكل جيد . (١٥:٦٠)

كما يؤكد محمود أبو العنين ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) أن المهارات الأساسية فى كرة القدم هى جوهر الإنجاز فى المباريات وبدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططى السليم حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا فى وحدة التدريب إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما أنه يتطلب من اللاعب الإجتهد فى التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات . (٣١:٦٣)

ـ مكونات المهارات الأساسية فى كرة القدم :

قام الباحث من خلال ما تيسر له بعمل مسح لبعض المراجع لتحديد المهارات الأساسية فى كرة القدم ومنها :

محمد حامد الأفندى (١٩٧١) (١٦:٥٤-١٦٣) ، محمد جلال قريظم ومحمد عبده صالح (١٩٦١) (١٤:٥٣-٦١١) ، بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) (٨:١٤ - ١٣٨) ، فيليب مورس (١٩٧٧) (١٣:٤٤ - ٣٥) ، حنفى مختار (١٩٨٠) (١٣:٢٢ - ٨٦) ، حنفى مختار (١٩٨١) (٨:٢٠ - ١٠٧) ، بطرس رزق الله (١٩٨١) (٢٠:١٣) ، لبیب بطرس (١٩٨٢) (١٣:٤٧-٣٥) ، أحمد خاطر (١٩٨٥) (١٠:٥) ، لطفى كمال (١٩٨٥) (٢٦:٤٨ - ٥٢) ، محسن النحريرى (١٩٧٧) (١٥:٥٠ - ١٩) ، محمود أبو العينين ومفتى ابراهيم (١٩٨٥) (٣٠:٦٣-٣٢) ، فرج بيومى (١٩٨٩) (٢٤٩-٢٣٢:٤٣) اريد كاسانديا Arbad Csaandi (١٩٨١) (١٦:٧٥) ، كلاوس روج Klaus Ruege (١٩٨٠) ، (٢٠:٨٥) وقد أسفرت نتائج هذا المسح عن هذا الترتيب :

ـ ركلات الكرة .

ـ السيطرة على الكرة .

ـ ضرب الكرة بالرأس .

ـ الجرى بالكرة .

ـ المراوغة .

ـ المهاجمة .

ـ رمية التحاس .

ـ حراسة المرمى .

أولا - الركلات :

يذكر رفاعى مصطفى (١٩٩٠) أن الركلات تعد واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنها أكثر المهارات شيوعا وإستخداما بالإضافة إلى تأثيرها فى سير المباريات . (٣٢:٢٥)

كما يشير روبرت بوليك Robert Pollock (١٩٨٢) بأن الناشئ الذى لا يجيد الركل وإصابة الهدف كما ينبغى لا يكون قديرا بأن يكون لاعب كرة القدم . (٢٧:٨٧)

وعن أهمية ركل الكرة كمهارة من أهم مهارات كرة القدم يعرض أحمد خاطر (١٩٨٥) نقلا عن كل من تشيخاى بدرى ل. ف ، ب . كوشين م . ي ، جوسكيان ، بعض نتائج الأبحاث التى أجروها على لاعبي كرة القدم والتى أظهرت أن لاعبي الفريق الممتاز من حيث المستوى الرياضى تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة . (٣٧, ٦١)٪ من نسبة المهارات الأخرى التى يؤديها اللاعب خلال المباراة . (٢١٤:٥)

ثانيا - السيطرة على الكرة :

يؤكد بهاء سلامة (١٩٨٧) إلى أن إجادة اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية فى نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية إذ أن اللاعب القادر على أن تصبح الكرة تحت حيازته أو سيطرته فى أقل زمن ممكن بعد إستلامها مباشرة يكون أكثر فاعلية وإيجابية من اللاعب الذى يبذل جهدا كبيرا ويستغرق وقتا طويلا فى السيطرة على الكرة . (٥٣:١٥)

ويؤكد ويضيف محمد عبده صالح والمفتى إبراهيم (١٩٨٥) أن السيطرة على الكرة تعنى إمتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب فيها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضى الموقف، وتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التى تقوم بهذا العمل لأن أى خلل فى هذا التوقيت يتسبب فى فقدان الكرة وأن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة فى الأداء (الإستلام والتسليم) وهذا يتأتى بإجادة إستلام الكرة وسرعة التصرف فيها مع كشف الملعب بجوانبه المختلفة ومن هذا المنطلق فإن السيطرة على الكرة مازالت من المهارات الأساسية ولاغنى عنها مهما زادت سرعة الأداء فى مواقف المباراة المختلفة . (٦٩:٦٠)

ثالثا - ضرب الكرة بالرأس :

يؤكد محمد عبده صالح ، المفتى إبراهيم (١٩٨٥) على أنه إتفق العديد من خبراء كرة القدم على أن الرأس تعد قدما ثالثا للاعب حيث أن الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب فى الهواء فترات كثيرة وأن نتيجة المباريات تتأثر إلى حد كبير بمدى إتقان اللاعب لهذه المهارة . (٩٤:٦٠)

كما يشير بفرلى نيكولز Beverly Nichols (١٩٨٦) إلى أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس فيؤكد علي أن كرة القدم تعد اللعبة الوحيدة التى تستخدم الرأس فى لعب الكرة . (٤٩٤:٧٧)

كما أشار حنفى مختار (١٩٨١) بأن ضرب الكرة بالرأس يلعب دورا هاما فى تحديد نتيجة المباريات لذلك أصبحت هذه المهارة هامة جدا للمهاجمين والمدافعين على حد سواء وفى موافق كثيرة تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هى المهار والوحيدة التى تتلائم مع التصرف المطلوب (٣٣:٢١)

رابعا - الجري بالكرة :

يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٠) على أنه يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيدا حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها وأوضح أيضا أنه يمكن الجرى بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم فى مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجرى بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية . (١٣٢، ١٣١:٦٨)

كما يوضح محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) أنه بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمى إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع المباشر عن الجرى بالكرة لمسافات إلا أن إستخدام الجرى بالكرة مازال لاغنى عنه فى مواقف كثيرة من مباريات كرة لاقدم . (٥٨:٦٠)

كما يذكر مفتى إبراهيم (١٩٨٣) أن الجرى بالكرة هو فن إستخدام أجزاء القدم فى درجة الكرة على الأرض وهى تحت سيطرة اللاعب . (٤٧:٦٧)

خامسا - المراوغة :

يوضح مفتى إبراهيم (١٩٩٠) أن اللاعب المهاجم عندما يجد نفسه تحت رقابة شديدة من المدافع وفى نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى أى من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلا بد أن يقوم اللاعب بالمراوغة المجدية حتى يتخلص من هذه المواقف ، وأن تميز لاعبي الفريق بأداء المراوغة الفعالة يؤدي إلى فقد ثقة المدافعين فى أنفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الأهداف . (١٥٠:٦٨ ، ١٥١)

كما يرى بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أن كثيرا ما يضطر اللاعبون والمهاجمون بصفة خاصة إلى المحاورة بالكرة كما هو فى حالة مراقبة دفاع الخصم لجميع أفراد الهجوم ، أو فى حالة وجود الزملاء فى مواقف تسلل . (١٤:٥٣)

كما يؤكد محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم (١٩٨٥) أن المراوغة هى حركات التمويه والخداع بالكرة التى يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الآخر فكثيرا مايصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مدافع . ولاتكون هناك فرصة للتمرير لزميل أو للتصويب على المرمى فيؤدي المراوغة للتخلص من المدافع المنافس . (٦٠:١٠٥)

سادسا : المهاجمة :

يوضح فرج بيومى (١٩٨٩) أنه يلجأ لاعب كرة القدم إلى الإنقضاض على الكرة التى مع المنافس للاستحواذ عليها أو تشتيتها بعيدا عنه . ولاغنى عنها بالنسبة للمدافع أو المهاجم على حد سواء . (٤٣:٢٤٧)

كما يذكر حنفى مختار (١٩٨٠) أنه غالبا مايقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم أن يساعدوا فى الدفاع ، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة . (١٩:٩٢)

كما يوضح بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أنها عبارة عن محاولة أخذ الكرة من الخصم فى حالة حيازته لها أو قطعها أو تشتيتها قبل وصولها له . وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم ولكن يجب على كل لاعبي الفريق إتقانها على السواء حتى تكتمل للاعب عناصر الإمتياز فى اللعب . (١٤:٦١)

سابعاً - رمية التماس :

يرى رائد حلمى (١٩٩٥) أن رمية التماس من المهارات المؤثرة عندما تؤدى فى المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس ومع قيام اللاعبى بتحركات خططية وخاصة إذا أدى أحد اللاعبين هذه المهارة بقوة وبالطريقة الصحيحة داخل منطقة جزاء الفريق المنافس . (٢٧، ٢٦: ٢٤)

ويؤكد روبرت بوليك Robert Pollock (١٩٨٢) على أن اللاعبين غالباً ما يبدوا عليهم النسيان بأن رمية التماس تعطىهم ميزة الهجوم وإتخاذ الأماكن الخالية وأنه لمن المدهش أيضاً أن يبدوا عدد كبير من اللاعبين غير قادرين على الأداء الصحيح مع أنها حركة بسيطة . (٥٢: ٨٧)

ثامناً - حراسة المرمى :

يذكر مفتى إبراهيم (١٩٨٣) يعتبر حارس المرمى آخر لاعب فى دفاع الفريق ، وواجبه هو منع الكرة من دخول المرمى ، ونشاط حارس المرمى لا يتوقف عند منطقة مرماه فقط ، بل أن دفاعه عن المرمى يتطلب كثيراً الخروج من هذه المنطقة لملاقاة الكرة أو لمهاجمتها إذا ما كانت فى حوزة المنافس . (١٠٢: ٦٧)

كما يضيف بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا (١٩٨٩) أنه تتوقف أبعاد خطورة هجمات الخصم على مدى قدرة حارس المرمى فى أخذ المكان المناسب وإجاداته لفن مسك الكرة وعلى توجيهاته لزملائه فى عملية الدفاع داخل منطقة الجزاء بالصورة التى تكفل سد الثغرات أمام المهاجمين . (١٣٣: ١٤)

== مفهوم الألعاب التمهيدية :

يشير محمد حسن علاوى (١٩٨٦) إلى إستخدام المراجع الرياضية فى السنوات الأخيرة مصطلح الألعاب التمهيدية بالإشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجرى وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التى تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التى تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة

قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة .
(١٥،١٤:٥٧)

وتضيف وتؤكد إكرام عبد الحفيظ (١٩٧٦) أن الألعاب التمهيدية هي فرع من فروع النشاط الرياضى ولا تحتاج إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس خاصة وليس لها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وهى الألعاب التى تتصف بالمرح والسرور وتناسب كلا من الجنسين وكل الأعمار . (١٣:٩)

١- أهمية الألعاب التمهيدية :

يؤكد محمد علاوى (١٩٨٦) على أنه ينظر إلى الألعاب التمهيدية كأحد الوسائل الهامة التى تصيغ الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق كما أنها تعد من الوسائل ذات الأهداف التربوية الهامة بالإضافة إلى إسهامها بقدر كبير فى الإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم . (٣٥:٥٧) ويذكر نبيل ندا ، محمد الشحات (١٩٩٥م) أن الألعاب التمهيدية ترتبط إرتباطا كبيرا بالألعاب الكبيرة فهى بصورتها الصغيرة تؤدي إليها وتأخذ طابعا وتظهر أهمية الألعاب التمهيدية بصورة واضحة من الناحية البدنية والترويحية بالنسبة للاعبين لمختلف الألعاب الكبيرة ككرة القدم ، كما تساهم مساهمة فعالة فى التدريب الرياضى للألعاب الكبيرة من حيث إتقان المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللاعب المختلفة لهذه الألعاب . (١١٣:٧١)

١ - الأهمية التربوية للألعاب التمهيدية :

تذكر سعاد السيد عن محمد على حافظ وفرحات مرزوق (١٩٨٦) أن الألعاب التمهيدية تعتبر إحدى جوانب الأنشطة الرياضية ووسيلة من وسائل التربية التى تسير وفقا لأصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها وإختلاف أساليبها بين السهل البسيط والصعب المركب ، وتتمشى مع طرق التربية حيث يبدأ النشاط من المعلوم إلى المجهول ، وتنوع الموضوع لإشباع الرغبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة والبعد عن الملل وبهذا تتفق الألعاب التمهيدية فى مبادئها مع ماترمى إلى التربية العامة . (٢:٢٧)

وتضيف سهام عبد الرحمن (١٩٨٣) أن الألعاب التمهيدية وسيلة تربوية هامة يمكن عن طريقها إكساب المتعلم خصائص السلوك اللازمة لبناء مجتمع قوى متماسك لذا يجب

الإهتمام بها وتدريبها وفق مايناسب مراحل النمو المختلفة حيث أنها تكسب المتعلم الكثير من الصفات والسمات السلوكية الحميدة مثل الشجاعة والشهامة والتمسك بالحق والإعتدال وضبط النفس وتنمى أيضا مشاعر الزمالة والصداقة والتعاون ، كما تكسب المتعلم من خلال المواقف المختلفة التى يمر بها من فوز أو هزيمة كيفية التحكم فى إنفعالاته ، أيضا تعوده على النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين الألعاب . (٢٩:٢٥٦)

٢ - الأهمية الوظيفية للألعاب التمهيدية :

كما يذكر فاروق عبد الوهاب (١٩٨٠) بأن تؤثر المتطلبات الحركية المتعددة للألعاب التمهيدية بصورة إيجابية فى تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية ، كما تعمل على الإرتقاء بالقدرات الحركية للفرد . (٣٥:٤٢) .

كما تذكر عزة صيام (١٩٩٥) أن الألعاب التمهيدية تشمل أيضا النواحي التشريحية والفسيسيولوجية والنواحي الحركية للمتعليم بجانب النواحي التربوية السابقة فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب التمهيدية تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرات الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى تقوية الجهاز العضلى وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة وعلى ترقية القدرات الحركية للمتعليم . (٢٠:٣٨)

٣ - الأهمية التعليمية للألعاب التمهيدية :

تذكر نبيلة عبد المنعم (١٩٨٧) أن من خلال أنشطة الألعاب التمهيدية المتنوعة يمكن لأى متعلم أن يحقق نوعا من النجاح وخاصة فى الأنشطة التنافسية التى يتضمنها الدرس مما يزيد من حماسه وميله إلى الدرس وبذلك تزداد سرعة تعلمه ، وعندها يشير بيوتشر فى هذا الصدد إلى أن سرعة التعلم تزداد كثيرا إذا ماكان الموقف التعليمى مصدر إرتياح للمتعليم ، وجدير بالذكر أن الرضا والارتياح يرتبطان دائما بالنجاح ، فإذا ماحقق المتعلم نجاحا ملحوظا فى مهارة ما فإن رغبته فى التعلم تزداد حتى تيسر له الحصول على قدر أكبر من النجاح . (٣،٢:٧٠)

كما تذكر سهام عفت (١٩٨٣) أنه يكن تحقيق الكثير من الأغراض التعليمية من خلال الغرض الذى توضع وتختار من أجله الألعاب التمهيدية مثل ألعاب تسهم فى إكساب المشترك فيها اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب ، كما يمكن وضع ألعاب تسهم فى الإرتقاء بالمهارات الحركية والأساسية بنوع معين من الألعاب . (١٢:٢٩)

— أسس إختيار الألعاب التمهيدية :

كما يؤكد إبراهيم سلامة (١٩٨٤) على أنه ينبغي للمعلم عند إختياره للألعاب التمهيدية أن يراعى بعض المبادئ الهامة التى تسهم فى تحقيق الأهداف التربوية منها أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز ويمكن ممارستها فى مساحة صغيرة ، كما تسمح باشتراك أكبر عدد من الأفراد وتتميز بسهولة تعلمها ووضوح قواعدها وأن تكون مبعثا للسرور والراحة والإسترخاء والمنافسة والتشويق ، كما يراعى ضرورة التنوع عند التكرار لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة ، وإلا تقتصر فائدتها على ناحية واحدة أو تتناول بصفة سائدة جانبا واحدا دون تغيير . (٤١:٢)

ويضيف قدرى مرسى (بدون) أنه ينبغي عند إختيار هذه الألعاب أن تكون المجموعات متساوية العدد تقريبا ومتكافئة القوى وأن يتم التوفيق بين غرض المعلم ورغبة المتعلم وقدراته ، وأن تعلم اللاعب كيف يفوز أو يحافظ على الفوز وكيف يقابل الهزيمة بروح طيبة . (٢٦:٤٥)

— إستخدام الألعاب التمهيدية فى التدريب :

كما يذكر قدرى مرسى (١٩٨٠) فى هذا المجال بأن تعتبر الألعاب التمهيدية عنصرا هاما وأساسيا فى مجال التدريب الحديث ، حيث أنها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن الجوانب الشكلية المملة فى التدريب باستخدام تلك الألعاب بما فيها من مسابقات تحث اللاعبين على المنافسة التى هى عنصر أساسى فى التدريب ، كما تعتبر عنصرا للتشويق المطلوب للارتفاع بالناحية النفسية للاعب وتعويده طاعة القوانين ، والألعاب التمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث التدريب على المهارات فى مواقف مشابهة للمواقف التى تقابله فى المباراة تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة . (٢٦٢:٤٦)

— مميزات الألعاب التمهيدية :

تذكر عزة صيام (١٩٩٥) أن أهم مميزات الألعاب التمهيدية هى :

- ١ - إرتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس ، إذ تتميز بمواقفها المتعددة المتباينة من لحظة لأخرى .

٢ - تحمل فى طياتها الطابع التنافسى الذى يتمثل فى الكفاح الدائم المباشر وجهها لوجه مع المنافس .

٣ - تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركى والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعب .

٤ - إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة بل يمكن الإعتماد على الأدوات البديلة كما يمكن ممارستها بدون أدوات أيضا .

٥ - سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب التمهيدية فى وقت قصير نسبيا ، مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التى تؤثر بصورة إيجابية على ثقة الفرد بنفسه وبقدراته والتى تؤثر بالتالى على مكونات شخصية . (٢٤:٣٨)

ثانياً - الدراسات السابقة :

- الدراسة الأولى :

- دراسة إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) (١١) :

- موضوع الدراسة :

برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة، بحث تجريبي على المرحلة الابتدائية بمحافظة الإسكندرية.

- هدف الدراسة :

تجربة برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة بغرض تحسين الرشاقة فى هذه المرحلة سعياً لتحسين المستوى الحركى لتلميذات المرحلة الابتدائية.

- منهج البحث :

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

- عينة البحث :

- ٩٢ تلميذة من تلميذات الصف الرابع الابتدائى بمحافظة الإسكندرية.

- نتائج البحث :

تنمية عناصر الرشاقة المتمثلة فى القوة المميزة بالسرعة والتوافق والأداء الحركى والإدراكى بالإضافة إلى تحسين مهارة التمرير من أعلى فى الكرة الطائرة بالنسبة للمجموعة التجريبية عنه بالنسبة للمجموعة الضابطة وهذه النتائج تشير إلى فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة فى تحسين عناصر الرشاقة والمهارات الحركية.

- الدراسة الثانية :

- دراسة دولت عبد الرحمن عبد القادر (١٩٨١) (٢٣) :

- موضوع الدراسة :

أثر برنامج للألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن.

- هدف الدراسة :

دراسة أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة (١٥٠) عاملة بالطريقة العشوائية ثم قامت الباحثة بتقسيم مجموعة العاملات إلى مجموعتين عدد كل منها ٧٥ عاملة .

- أدوات البحث :

- ١ - الميزان الطبى لقياس الوزن .
- ٢ - جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- ٣ - الأسبيروميتر المائى لقياس السعة الحيوية .
- ٤ - جهاز كروتوسكون لقياس سرعة رد الفعل .
- ٥ - جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر .
- ٦ - جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة .
- ٧ - إختبار الدوائر المتداخلة لقياس الدقة .
- ٨ - إختبار هارفرد لقياس التحمل الدورى التنفسى .

- نتائج البحث :

- ١ - رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للعاملات .
- ٢ - زيادة كفاءة الجهاز التنفسى .
- ٣ - زيادة قوة عضلات القبضة وعضلات الظهر .
- ٤ - قصر زمن رد الفعل وزيادة الدقة .

- الدراسة الثالثة :

- دراسة محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢) (٥٢) :

- موضوع الدراسة :

أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد .

- هدف الدراسة :

التعرف على أثر البرنامج على المستوى المهارى للاعبين .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

٨٢ ناشئ كرة اليد بأندية القاهرة والجيزة .

- نتائج الدراسة :

إستخدمت الألعاب الصغيرة فى الدراسة فى كل من الإحماء والنشاط التطبيقي وكان إتقان المجموعة التجريبية للمهارات أفضل من المجموعة الضابطة وبدلالة إحصائية وهذه النتيجة تشير إلى أن إستخدام الألعاب الصغيرة يحسن مستوى الأداء المهارى بصورة أفضل من النمط التقليدى فى تدريب اللاعبين .

- الدراسة الرابعة :

- دراسة أحمد ممدوح زكي (١٩٨٥) (٧) :

- موضوع الدراسة :

أثر إستخدام الألعاب الصغيرة على تحسن اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية .

- هدف الدراسة :

١ - تحديد أثر استخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الدراسى الأول بالمرحلة الإعدادية .

٢ - مقارنة العائد من استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسى الأول بالمرحلة الإعدادية بمثيله الذى يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها (٣٥) تلميذ وهما أولى ثالث ، أولى سادس وقد إعتبر إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة .

- أدوات البحث :

إستخدام إختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة والذى قام ببنائه وتقنيته محمد صبحى حسانين باستخدام أسلوب التحليل الإحصائى .

- نتائج البحث :

١ - وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التى إستخدمت الألعاب الصغيرة بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية .

٢ - إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا بدرجة تفوق مثيله الذى يستخدم التمرينات التقليدية .

- الدراسة الخامسة :

- دراسة إبتهاج أحمد عبد الله (١٩٨٥) (١) :

- موضوع الدراسة :

أثر برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية لبعض الألعاب الكبيرة لتلميذات المرحلة الإعدادية .

- هدف الدراسة :

محاولة التعرف على تأثير برنامج مقترح من الألعاب الصغيرة التمهيدية على المهارات الأساسية للعبة كرة اليد والسلة .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المرحل الإعدادية قوامها (١٢٨) تلميذة .

- أدوات البحث :

١ - إختبارات كرة اليد وتشمل : التمرير والاستلام ٣٠ ثانية ، الجرى ٣٠ م زحزاجي مع التنظيط ، رمى الكرة لأبعد مسافة ، التصويب فى الزوايا العليا .

٢ - إختبارات كرة السلة وتشمل :

أ - التصويب السريع من تحت السلة .

ب - التصويبة السلامية .

ج - الجرى مع التنظيط حول دوائر الملعب - التمرير على الحائط لمدة ٢٠ ثانية .

- نتائج البحث :

١ - وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن قياس البعدى للمجموعة الضابطة فى جميع مهارات كرة اليد المختارة .

٢ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية والقبلية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى الثلاث إختبارات الأولى بينما لم توجد هذه الدلالة الإحصائية فى الإختبار الرابع ، دقة التصويب يمين ويسار .

٣ - تقدم المجموعة الضابطة فى قياسها البعدى عن القبلى فى الإختبارات الثلاثة الأولى بينما نجد أن الإختبار الرابع وهو دقة التصويب يمين ويسار لم تحرز فيه أى تقدم أما المجموعة التجريبية فقد أحرزت تقدما فى جميع الإختبارات .

- الدراسة السادسة :

- دراسة سميرة طه محمود (١٩٨٥) (٢٨) :

- موضوع الدراسة :

الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصغار الخامس والسادس للمرحلة الابتدائية .

- هدف الدراسة :

١ - تقديم مسابقات الميدان والمضمار للصغار عن طريق ألعاب ومسابقات تلائم الميول المختلفة والرغبات .

٢ - إستغلال الألعاب والمسابقات كوسيلة للتمهيد للمسابقات الكبيرة .

٣ - تنمية المهارات الحركية الأساسية (المشى ، الجرى ، التسلىق ، الدفع ، الحجل ، الرمى ، اللقف) عن طريق اللعب .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية من مدرسة رفاة الطهطاوى الإبتدائية المشتركة من سن ١٠ - ١٢ سنة وقد بلغ عددهم ٨ تلميذة .

- أدوات البحث :

إختبار - جرى مسافة ٦٠ م - الوثب الطويل - الوثب العالي - رمى كرة ٣ كيلوجرام.

- نتائج البحث :

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى إختبارات الجرى ، الوثب ، الرمى لصالح القياس البعدي .

- الدراسة السابعة :

- دراسة مصطفى حسين ابراهيم (١٩٨٥) (٦٥) :

- موضوع الدراسة :

تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية.

- هدف الدراسة :

التعرف على فاعلية برنامج المسابقات والألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية وثلاث مجموعات ضابطة بتصميم القياس القبلي البعدي .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب المستوى العام بالكلية المتوسطة وبلغ عددهم (١٤٠) طالب .

- أدوات البحث :

١ - الإختبارات البدنية وتشمل : الشد لأعلى على العقلة ، إنبطاح مد الذراعين وضغط الذراعين ، الجلوس من الرقود ثنى الركبتين ٦٠ ثانية ، الوثب العريض ، ركل الكرة لأبعد مسافة .

- نتائج البحث :

أن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج التقليدي فيما يتعلق بزيادة مستوى اللياقة البدنية للطلاب التي تعد أحد أهداف الكلية المتوسطة لتخريج مدرسي التربية الرياضية .

- الدراسة الثامنة :

- دراسة صفية منصور سلطان ، أميرة عبد الفتاح (١٩٨٦) (٣١) :

- موضوع الدراسة :

برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد سبعة أفراد لمرحلة الطفولة المبكرة من سن ٦-٩ سنوات .

- هدف الدراسة :

محاولة التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد وهي : سرعة الرمي واللقف ، دقة الرمي ، القدرة على الرمي باليد الواحدة ، الجرى بأنواعه ، الجرى مع تغيير الاتجاه ، الجرى مع التوقف ، العدو .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة.

- عينة البحث :

تم اختيارهم عشوائيا وكان قوامهم ٣٠ . تلميذ وتلميذة من الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية بمدرسة شوكت الابتدائية المشتركة .

- أدوات البحث :

إختبارات لقياس المهارات الأساسية المرتبطة بكرة اليد وتشمل : سرعة الرمي واللقف ، دقة الرمي ، القدرة على الرمي بيد واحدة ، الجرى مع التوقف ، العدو ٣٠ م .

- نتائج البحث :

- ١ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- ٢ - برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تطور المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد فى كل من سرعة الرمي واللقف ، دقة الرمي ، القدرة على الرمي باليد الواحدة ، الجرى مع تغيير الإتجاه ، الجرى مع التوقف والعدو .

- الدراسة التاسعة :

- دراسة نبيلة عبد المنعم شحاتة (١٩٨٧) (٧٠) :

- موضوع الدراسة :

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة .

- هدف الدراسة :

بناء برنامج ألعاب صغيرة لتحسين مهارتى الإرسال من أسفل والتمرير من أعلى .

- منهج البحث :

التجربى باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

٩٠ طالبة من الصف الثانى بكلية التربية الرياضية بنات بالاسكندرية .

- نتائج البحث :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى كل مهارتى الإرسال من أسفل والتمرير من أعلى لصالح المجموعة التجريبية .

- الدراسة العاشرة :

- دراسة نوال ابراهيم شلتوت ، عزة عبد الحليم (١٩٨٨) (٧٢) :

- موضوع الدراسة :

برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية .

- هدف الدراسة :

١ - وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير الدقة .

٢ - دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترح لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات فى درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

- عينة البحث :

تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مدرسة رشدى الإبتدائية المشتركة من الصف الخامس وقد بلغ عددهم ١٠٠ تلميذة .

- أدوات البحث :

١ - إختبار الدقة (التصويب بكرة السلة فى دوائر متداخلة مرسومة على الحائط) .
٢ - إختبار المهارات ويشمل : التمريرة الصدرية على الحائط لمدة ٣٠ ثانية ، التصويب باعطاء ١٥ محاولة للتصويب على هدف سلة للصغار ، رمى الكرة لأبعد مسافة ، إختبار الوثب العالى .

- نتائج البحث :

١ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات المقاسة .

٢ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المهارات .

- الدراسة الحادية عشر :

- دراسة حنان أحمد رشدي عسكر (١٩٩٠) (١٦) :

- موضوع الدراسة :

تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن ٥ - ٦ سنوات .

- هدف الدراسة :

١ - وضع برنامج للألعاب الصغيرة لطفل ما قبل المدرسة من ٥-٦ سنوات .

٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الحركية (العدو ، الرمي ، الوثب وبعض القياسات الفسيولوجية النبض ، الضغط) وكذلك بعض القياسات البدنية (سرعة ، قدرة الرجلين ، قدرة الذراعين) .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين .

- عينة البحث :

اختيرت بطريقة عشوائية من بين أطفال حضانة مدرسة أسماء فهمى القومية المشتركة وبلغ عددهم ١٥٠ طفلا وطفلة بحيث إشتملت كل مجموعة على ٢٨ طفلا .

- أدوات البحث :

(١) إختبارات بدنية ومهارية وتشمل :

أ - اختبار عدو ٢٥ م بالثانية لقياس سرعة العدو .

ب - الوثب العريض من الثبات بالسنتيمتر لقياس مهارة الوثب عند الأطفال .

ج - رمى كرة تنس لأقصى مسافة بالمتر لقياس مهارة الرمي .

د - الجرى فى المكان لمدة ٢ دقيقة (عدد مرات) لقياس عنصر السرعة .

هـ - الوثب العمودى من الثبات بالسنتيمتر لقياس قدرة الرجلين .

و - رمى كرة هوكى لأقصى مسافة (بالمتر) لقياس قدرة الذراعين .

(٢) قياسات فسيولوجية : وتشمل :

- أ - قياس معدل النبض عن طريق الجس من شريان رسغ اليد .
- ب - قياس ضغط الدم بواسطة جهاز Spogamandmoter وهو يستخدم فى تحديد ضغط الدم الشريانى للفرد .
- (٣) قياسات أنثروبومترية .

- نتائج البحث :

- ١ - البرنامج التجريبي له أثر إيجابى فى تحسين مستوى المهارات الحركية .
- ٢ - البرنامج التجريبي أثر بالايجابية على قياسات النبض عدا الضغط .
- ٣ - البرنامج التجريبي له أثر إيجابى على تحسين اللياقة البدنية لأطفال الحضنة .

- الدراسة الثانية عشر :

- دراسة مجدي أحمد شوقي محمد (١٩٩٢) (٤٩) :

- موضوع الدراسة :

تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة على مدى الإستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية .

- هدف الدراسة :

١ - مقارنة أثر إستخدام الألعاب الصغيرة فى تعلم بعض الألعاب الجماعية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنتائج طريقة التدريس المتبعة حاليا .

٢ - مقارنة العائد من إستخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الألعاب الجماعية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسى الأول للمرحلة الإعدادية وطريقة التدريس المتبعة حاليا .

- منهج البحث :

المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ إجمالي عدد التلاميذ بالفصول الأربعة المختارة (٢٣٠) تلميذا قسم إلى فصلين كمجموعة تجريبية والفصلين الآخرين بمثابة مجموعة ضابطة .

- أدوات البحث :

١ - الإستبيان .

٢ - ميزان طبي (لقياس الوزن بالكيلوجرام) .

٣ - جهاز رستاميتير (لقياس إرتفاع القامة مقدرا بالسنتيمتر) .

٤ - ساعة إيقاف (لقياس الزمن مقدرا بالدقيقة) .

٥ - شريط قياس (لقياس المسافة مقدرا بالسنتيمتر) .

٦ - حواجز لتنفيذ الألعاب الصغيرة .

- نتائج البحث :

١ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى كل من إختبار الجرى مع التنطيط المستمر ٣٠ م ، إختبار التصويب على المربعات المتداخلة ، إختبار التمرير فى المربعات المتداخلة ، إختبار التمرير والإستلام على الحائط .

٢ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى جميع الإختبارات المستخدمة .

- الدراسة الثالثة عشر :

- دراسة هويدة عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٣) (٧٣) :

- موضوع الدراسة :

تأثير إستخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق .

- هدف الدراسة :

يهدف هذا البحث إلى إستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية والأدوات المساعدة فى تعلم بعض المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد موضوع الدراسة للتعرف على:

١ - مدى تأثير الألعاب الصغيرة التمهيدية على أداء الطالبات عينة البحث فى المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد موضوع الدراسة (التمرير الكراجى - التنظيط - التصويب بالوثب الأمامى الطويل) .

٢ - مدى تأثير الأدوات المساعدة على أداء الطالبات عينة البحث فى المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد موضوع الدراسة .

- منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين تجريبيتين ذات التصميم القبلى والبعدى .

- عينة البحث :

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ٩٣/٩٢ وقد بلغ عددهن ٧٠ طالبة .

- أدوات البحث :

١ - المقابلة الشخصية .

٢ - إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات المهارية والبدنية .

٣ - إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الألعاب الصغيرة .

٤ - إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى الأدوات المساعدة .

٥ - الأجهزة والأدوات .

٦ - اختبارات مهارية وتشمل : التمرير ٦٠ ثانية على الحائط - التنطيط ٣٠ متر فى خط مستقيم - التصويب على المربعات المتداخلة .

٧ - اختبارات بدنية وتشمل :

أ - اختبارات القوة العضلية (قوة القبضة للذراع الرامية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر) .

ب - اختبارات القدرة العضلية .

١ - رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جرام) (قدرة الذراع) .

٢ - الوثب العريض من الثبات (قدرة الرجلين) .

ج - اختبار الجلد الدورى التنفسى (الجرى المكوكى) .

د - اختبار الجلد العضلى (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل) .

هـ - اختبار السرعة (جرى ٣٠ م من بداية متحركة)

و - اختبار الرشاقة (التحرك الأمامى والخلفى بميل) .

ز - اختبار التوافق (رمى كرات على الحائط) .

ح - اختبار المرونة (ثنى الجذع للأمام من الوقوف) .

- نتائج البحث :

إستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية كان لها تأثير إيجابى على مستوى طالبات عينة البحث فى العناصر البدنية المختارة وبالتالي على تعلم المهارات الحركية الهجومية لكرة اليد موضوع الدراسة ولذا كان مقدار التحسن بنسبة مئوية مرتفعة لصالح الألعاب الصغيرة التمهيدية .

- الدراسة الرابعة عشر :

- دراسة عزة حسن صيام (١٩٩٥) (٣٨) :

- موضوع الدراسة :

تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

- هدف الدراسة :

١ - تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٢ - وضع برنامج ألعاب تمهيدية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٣ - دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٤ - دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

- منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينة بتصميم القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

شملت ٤٠ مبتدئة تحت ١١ سنة أختيرت عمدىا يشكلن مدرسة كرة اليد بنادى مدينة نصر بالقاهرة .

- أدوات البحث :

١ - عدو ٧٠ م ، ٤٥ م من البدء العالى .

٢ - نلسون للاستجابة الحركية والانتقالية .

٣ - إختبار الجرى الزجاجى .

٤ - القدرة العمودية للوثب ، الوثب العريض من الثبات ، رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة .

٥ - ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .

٦ - اختبار التصويب باليد على المستطيلات .

٧ - اختبار اللمس السفلى والجانبى للمرونة .

٨ - اختبار رمى واستقبال الكرة للتوافق .

٩ - اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف .

١٠ - الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ م للجلد .

- نتائج البحث :

١ - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

٢ - البرنامج التقليدى أدى إلى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية .

٣ - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير أكثر إيجابية من البرنامج التقليدى على كل من بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبات كرة اليد .

- الدراسات الأجنبية :

- الدراسة الخامسة عشر :

- دراسة كاتشاشيكن ن.م موسكو (١٩٨٠) (٧٨) :

- هدف الدراسة :

إستخدام الألعاب الصغيرة للتدريس بين تلاميذ المرحلة الابتدائية .

- منهج الدراسة :

إستخدام الباحث المنهج التجريبي كما إستخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال درس التربية الرياضية .

- نتائج البحث :

أن المجموعة التى إستخدمت الألعاب الصغيرة قد تقدمت على المجموعة الأخرى التى إستخدمت الطريقة التقليدية فى التدريس .

- الدراسة السادسة عشر :

- دراسة كازلوفسكي ف. ي موسكو (١٩٨١) (٧٩) :

- هدف الدراسة :

إستخدام الألعاب الصغيرة فى الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم .

- منهج الدراسة :

إستخدام الباحث المنهج التجريبي كما إستخدم مجموعة من الأدوات وذلك من خلال وحدات التدريب .

- نتائج البحث :

أظهرت نتائجه أن هناك تفوق فى النتائج نتيجة لإستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب فى جزء الإعداد البدنى عن المجموعة التى إستخدمت برنامج تقليدى فى هذا الجزء من الوحدة .

— التعليق على الدراسات السابقة :

إتفقت الدراسات المشابهة فى إستخدامها للمنهج التجريبي للائمته لطبيعة هذه الدراسة كما إتفقت دراسة كل من محمد توفيق (٥٢) ، أحمد ممدوح (٧) ، مجدى شوقى (٤٩) فى برامجهم المقترح إلى إستخدام الألعاب التمهيدية أو الصغيرة فى الإحماء أو فى الجزء التمهيدى أو فى الجزء التعليمى وأيضاً فى النشاط التطبيقي كما إتفقت دراسة كل من محمد توفيق (٥٢) ، دولت عبد القادر (٢٣) ، إبتهاج عبد العال (١) ، سميرة محمود (٢٨) ، صفية سلطان وأميرة عبد الفتاح (٣١) ، نبيلة شحاتة (٧٠) ، نوال شلتوت وعزة عبد الحليم (٧٢) ، مصطفى ابراهيم (٦٥) ، حنان رشدى (١٦) ، هويدة عبد الحميد (٧٣) ، عزة صيام (٣٨) فى تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لبعض الألعاب المختلفة ككرة السلة والكرة الطائرة ، كما تابعت المراحل السنية التى طبقت عليها هذه الدراسات فالبعض طبق الألعاب التمهيدية والصغيرة على المدرسة الإعدادى مثل أحمد ممدوح (٧) ، إبتهاج عبد العال (١) ، مجدى شوقى (٤٩) ، عزة صيام (٣٨) ، والبعض الآخر على الحضانة والمدرسة الإبتدائية مثل حنان رشدى (١٦) ، سميرة محمود (٢٨) ، صفية سلطان وأميرة عبد الفتاح (٣١) ، نوال شلتوت وعزة عبد الحليم (٧٢) ، وبالرغم من تعدد هذه المجالات إلا أنه قد أشارت جميع نتائج هذه الدراسات إلى مدى أهمية وفاعلية الألعاب التمهيدية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية وقد تناول الباحث فى دراسته الجانب البدنى والمهارى فى التنمية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة نظراً لإتفاق الدراسات المشابهة فى حدوث تحسن إيجابى للجانب البدنى والمهارى لهذه المرحلة السنية .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث .
- مجالات البحث .
- ضبط المتغيرات وتكافؤ اللاعبين عينة البحث .
- الأدوات .
- وسائل جمع البيانات.
- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح .
- الدراسات الاستطلاعية .
- القياس القبلي لمجموعتي الدراسة .
- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- القياس البعدي لمجموعتي الدراسة .
- المعالجات الإحصائية .

إجراءات البحث

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي للاثمته لطبيعة هذه الدراسة ، وذلك باستخدام مجموعة تجريبية بالاضافة إلى مجموعة ضابطة ، وإدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية .

- مجالات البحث :

- المجال البشري (عينة البحث) :

ناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادى القناة الرياضى بالاسماعيلية واختيرت العينة العمدية بالطريقة العمدية نظرا لتوافر عينة الدراسة بالنادى وقد بلغ قوامها (٣٠) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (١٥) لاعبا وقد قام الباحث باختضاع بعض المتغيرات، التى قد تأثر على النتائج بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وهى :

- معدل النمو (العمر - الطول - الوزن) .

- المجال الزمنى :

تمت جميع قياسات الدراسة فى الفترة من ١٩٩٦/٧/١ إلى ١٩٩٦/١١/٧ .

- المجال الجغرافى :

تمت جميع القياسات البدنية والمهارية بملاعب نادى القناة الرياضى بالاسماعيلية طبقا لمواعيد وبرنامج زمنى محدد ، وقد أختار الباحث نادى القناة الرياضى للأسباب التالية :

- يعمل الباحث حاليا مدربا لفريق تحت ١٢ سنة بنادى القناة .

- كما يعمل أخصائى لياقة بدنية وتأهيل رياضى بالنادى العام لهيئة قناة السويس .

- توافر الملاعب والأدوات والأجهزة كوسائل تسهم فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح وسهولة الإجراءات الإدارية الخاصة بتطبيق تجربة الدراسة بالنسبة للباحث .

١ - ضبط المتغيرات وتكافؤ اللاعبين عينة البحث :

قام الباحث بمحاولة ضبط المتغيرات التجريبية والتي رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد تمثلت فى :

١ - محاولة تحقيق التكافؤ بين اللاعبين فى متغير الطول / الوزن / السن بقدر المستطاع .

٢ - قام الباحث بالاشراف على التدريب بنفسه للمجموعتين التجريبية والضابطة لضمان عدم إختلاف مستوى التدريب قدر الإمكان بالنسبة للمجموعتين .

٣ - توحد وقت التدريب للمجموعتين (الساعة الثالثة عصرا ، أيام السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس أسبوعيا مدة ١٢ أسبوع وهى فترة تطبيق البرنامج) .

٤ - توحيد مكان التدريب للمجموعتين (نادى القناة الرياضى) .

٥ - تم تدريب المجموعة التجريبية بمراعاة الفروق الفردية (حساب النبض للاعبين كل لاعب على حدة) أما المجموعة الضابطة تم تدريبها بالطريقة التقليدية (حساب النبض وفترة الراحة بطريقة موحدة لجميع اللاعبين) وتم إجراء الإختبارات البدنية فى نفس اليوم وبنفس الطريقة والترتيب لكل من المجموعتين وإشتملت عوامل الضبط التجريبى على :

- معدلات النمو : جدول (١) يوضح تكافؤ مجموعتى الدراسة فى معدلات النمو .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) لكل من المجموعة

التجريبية والضابطة في معدلات النمو البدني

ن = ٣٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
	س	ع ±	ل	س	ع ±	ل	
العمر بالسنة	١١,٠٠	٠,٣٨	صفر	١١,٠٣	٠,٤٠	٠,١٣	٠,٢٣
الطول سم	١٥٢,٦٠	٨,١٠	٠,٧٣	١٥٣,١٣	٦,٦١	٠,٣٠	٠,٢٠
الوزن كجم	٤٠,٠٠	٨,٥٧	١,٤٤	٤١,٢٠	٥,٢٨	٠,٠٥	٠,٤٦

— الأدوات المستخدمة لجمع بيانات الدراسة :

تم تحديد الأدوات المستخدمة فى هذه الدراسة عن طريق تحديد الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة كما يلى :

١ - الاختبارات البدنية التى تقيس القدرات البدنية .

٢ - الاختبارات المهارية التى تقيس المهارات الأساسية .

وقد قام الباحث بعرض مجموعة الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية على الخبراء وبناء على ذلك تم تطبيق هذه الاختبارات ، بالإضافة إلى إجراء الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية محل إختيار الخبراء .

أولاً - الاختبارات البدنية التى تقيس بعض القدرات البدنية :

- عدو ٣٠ م \times ٥ مرات بالزمن لقياس تحمل السرعة .

- التمريرة الحائطية بالزمن لقياس سرعة الأداء .

- الجرى الزجاجى بطريقة بارو لقياس الرشاقة .

- مرونة العمود الفقري .

- توافق الرجلين والعين (الدوائر المرفمة) .

- الجرى المكوكى ٥ \times ٥٥ م لقياس التحمل الدورى التنفسى .

- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة لقياس تحمل الأداء .

- قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين لقياس تحمل القوة .

- الوثب المريض من الثبات بالسنتيمتر لقياس قدرة الرجلين .

- عدو ٣٠ م بالزمن لقياس السرعة .

- قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " لقياس القوة العظمى .

- قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " لقياس القوة العظمى .

ثانيا - الإختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية بالكرة :

- ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليمنى لأبعد مسافة .

- ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليسرى لأبعد مسافة .

- تصويب الكرة على جزء محدد بالقدم اليمنى .

- تصويب الكرة على جزء محدد بالقدم اليسرى .

- إمتصاص الكرة العالية بأى جزء من القدم داخل الدائرة .

- تسديد الكرة بالرأس من الثبات .

- ضرب الكرة بالرأس لمسافة .

- الجرى بالكرة فى خط متعرج بين القوائم .

- رمية التماس لأبعد مسافة .

- رمية التماس داخل مربع محدد .

- التمريره والحداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية .

توضيح شروط الإختبارات البدنية والمهارية (مرفق ٣)

ثالثا - القياسات الخاصة بمعدل النمو :

- العمر بالسنة (بالرجوع إلى تاريخ الميلاد) .

- الوزن بالكيلوجرام (باستخدام ميزان طبي) .

- الطول بالسنتيمتر (باستخدام الريستاميتير) .

- شروط عامة في أداء الإختبارات المستخدمة في البحث :

١ - يتم أداء الإختبارات بملابس رياضية كاملة (حسب شروط الإختبار) .

٢ - يتم أداء الإختبارات البدنية والمهارية داخل ملعب كرة القدم .

٣ - القياسات الخاصة بمعدل النمو (الوزن ، الطول) داخل جيمانييوم النادى .

رابعاً - إستمارة تسجيل البيانات وتتضمن :

- بيانات شخصية (الاسم - تاريخ الميلاد - السن - الطول - الوزن - العنوان - التليفون) (مرفق ٦) .

- الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة . (مرف ٣)

خامساً - أجهزة القياس المستخدمة في البحث :

- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١ / ١٠ ثانية .

- ميزان طبي الكترونى معاير (لقياس الوزن بالكجم) .

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) .

- شريط قياس (مترى حتى ٥٠ متر) .

- مسطرة مدرجة (لقياس مرونة العمود الفقرى) .

- جهاز الديناموميتر (لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين بالكيلوجرام) .

وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة .

سادساً - الأدوات المساعدة :

- أطواق - أقماع - أعلام - صولجانات

- عدد من الكرات مقاس ٤

- قمصان تدريب ثلاثة ألوان .

- المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية المستخدمة على عينة قوامها (٣٠) لاعبا وذلك

فى المدة من ١٩٩٦/٧/١ إلى ١٩٩٦/٧/١٣ .

أولاً - ثبات الاختبار :

قام الباحث بعمل قياسات على الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بغرض تقنينها

علميا على مجموعة من اللاعبين غير محسوبة من العينة الأصلية وكان عددهم (١٥)

لاعبا وقد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة بعد أسبوع من إجراء القياس الأول .

ثانيا - صدق الاختبارات :

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعة التى سبق إستخدامها فى التحقق من ثبات الاختبارات ومجموعة أخرى عددها (١٥) تلميذ غير ممارس لكرة القدم .

والجدول رقم (٢) يوضح درجة الثبات للاختبارات البدنية والمهارية محل الدراسة .

والجدول رقم (٣) يوضح صدق الاختبارات البدنية والمهارية محل الدراسة ،

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني لتحديد ثبات الاختبارات

م	الاختبارات	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٢٨,٤٦	٦,٣٤	٢٨,٦٣	٦,٤٠	٠,٩٩
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٣,٨٠	٤,١٤	٢٤,٠٦	٤,٢٠	٠,٩٩
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٩٣	١,٠٣	١,٨٠	,٩٤	٠,٧٩
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٤٧	,٩٩	١,٥٣	,٨٣	٠,٨٠
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٢,١٣	,٨٣	٢,٢٧	,٧٠	٠,٧٩
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٨٠	,٩٤	١,٨٧	,٨٣	٠,٨٧
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٥,١٦	١,١٠	٥,٢٢	١,١٠	٠,٩٩
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٧٠	٢,١٧	٢٥,٦٠	٢,١٤	٠,٩٩
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,١٩	١,٩٤	١٠,٢٩	١,٨٣	٠,٩٩
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٨٠	١,٠١	١,٨٠	,٦٨	٠,٧٧
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمان أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٣,٧٣	,٥٩	٣,٧٣	,٧٠	٠,٧١
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٩,٣٧	١,٥٨	٢٩,٠٧	١,٥١	٠,٨٨
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٦,١٠	١,٤٩	١٥,٨٨	١,٤٠	٠,٩٦
١٤	الجري الزجاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٩٩	١,٨٣	٢٦,٤٢	١,٧٨	٠,٩٧
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٠٩	١,٤٠	٣,١٧	١,٣٧	٠,٩٩
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٧,٦٢	١,٦٢	٧,٤٠	١,٦٠	٠,٩٩
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٦٨,٠٩	١١,٢٢	٦٤,٩٨	٩,١٧	٠,٩٧
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٢٠	١,٩٠	٩,٢٦	٢,١٥	٠,٩٧
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٢٠	٣,٧٣	١٨,١٣	٣,٦٦	٠,٩٧
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٦٢	,١١	١,٦٤	,١١	٠,٩٦
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,١٥	,٥٥	٥,٠١	,٥٤	٠,٩٠
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٩,١٣	١٠,٧٩	٥٩,٦٠	١٠,٥١	٠,٩٩
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٣,٧٣	١١,٥٤	٥٤,١٣	١١,٩٠	٠,٩٩

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني أعلي من

٠,٧٠ مما يدل علي ارتباط قوي وثبات تلك الاختبارات التي تراوحت معاملات ارتباطها ما بين

(٠,٧١ ، ٠,٩٩) .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الممارسين وغير الممارسين
لتحديد صدق الاختبارات

٢	الاختبارات	الممارسين		غير الممارسين		قيمة (ت)
		± ع	س	± ع	س	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر / سم	٢٩,١٣	٦,١٢	٢٢,٨٥	٢,٩٩	٣,٥٨ **
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر / سم	٢٤,٦٨	٤,١٦	٢١,٧٨	٣,٤٥	٢,٠٨ *
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٩٣	٠,٥٩	٠,٩٣	٠,٧٩	٣,٨٩ **
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٩٣	٠,٥٩	٠,٨٠	٠,٦٨	٤,٨٨ **
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٢,٠٠	٠,٥٤	٠,٦٧	٠,٦٢	٦,٣٢ **
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٢,٠٧	٠,٧٠	٠,٥٣	٠,٥٢	٦,٨٠ **
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر / سم	٤,٩٥	٠,٧٣	٣,٩٧	٠,٥٩	٤,٠٦ **
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,١٨	٢,٢٢	٣٣,٤٠	٢,٦٤	٩,٢٥ **
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٥٥	١,٧٣	٧,٣٥	٠,٦٨	٦,٦٨ **
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٩٣	٠,٥٩	٠,٧٣	٠,٧٠	٥,٠٥ **
١١	التمويه والحداع بالكرة بزمان أدا ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٠٧	٠,٧٠	٠,٨٧	١,١٣	٩,٣٤ **
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٧١	١,٥٢	٣١,٧٩	١,٧٠	٥,٢٤ **
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,٢٢	١,١٥	١٧,٣٩	٠,٩٦	٥,٦٤ **
١٤	الجري الزجاجي بطريقة بارو ثانية	٢٥,٩٩	١,٧٤	٣٠,٣٦	١,٤٣	٧,٥١ **
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٣١	١,٣٣	١,٤٤	٢,١٠	٢,٩٠ **
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٦,٩٩	١,٥٩	١٠,١٠	١,١٠	٦,٢٢ **
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٩,٦٩	٤,٢٦	٨٥,٢٩	١١,٤٦	٨,١١ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٧٣	١,٩٨	٣,٨٧	٠,٧٤	١٠,٧٤ **
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٩٣	٣,٧٩	٧,٦٠	٠,٩٩	١١,٢١ **
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر / سم	١,٦٩	٠,١١	١,٣٨	٠,٠٨	٨,٨١ **
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,٠٢	٠,٤٢	٦,١٣	٠,٢٧	٨,٤٨ **
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦١,٤٧	٩,٨٠	٤٩,٩٣	١٢,٤٨	٢,٨٢ **
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٥,٨٠	١١,٨٠	٤٦,٤٧	٩,٨٥	٢,٣٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٧٦ **

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوي ٠,٠١ , في جميع الاختبارات عدا ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة كان عند مستوي معنوية ٠,٠٥ , مما يدل علي صدق الاختبارات قيد البحث .

- وسائل جمع البيانات :

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى المقترح (مرفق ١)
وقد أعد الباحث إستمارة تضمنت تحديد عناصر البرنامج التدريبى ومواصفات الألعاب
التمهيدية المقترحة من حيث الآتى :

- مدة البرنامج - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبى - الأحمال
المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب المناسبة للبرنامج - موقع الألعاب التمهيدية من وحدة
التدريب اليومية - النسبة المئوية من زمن التدريب الكلى للألعاب التمهيدية - زمن أداء
اللعبة التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية بالدقيقة - عدد مرات تكرار اللعبة
التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية - عدد الألعاب التمهيدية فى وحدة التدريب
اليومية - زمن فترات الراحة عند تكرار الألعاب التمهيدية أكثر من مرة بالثانية .

وقد تم عرض تلك الإستمارة على (٨) ثمانية من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية
الرياضية بأبى قير ، والزقازيق ، وبورسعيد ، والمنيا (مرفق ٢) وقد أبدى السادة الأساتذة
آرائهم فى عناصر البرنامج حسب أهميتها لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة كما هو موضح
بجدول (٤) آراء السادة الخبراء فى الإختبارات المهارية والبدنية التى تم إختيارها بجدول
(٥).

جدول (٤)

نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

مدة البرنامج	ثلاثة شهور
عدد الأسابيع	إثني عشر أسبوعا
عدد الوحدات التدريبية	٦٠ وحدة تدريبية بواقع ٥ وحدات أسبوعيا
زمن الوحدة التدريبية	من ٦٠ : ٩٠ دقيقة
تشكيل دورة الحمل	١ : ١
الأحمال التدريبية	حمل متوسط - عالي
طرق التدريب المستخدمة	حسب البرنامج والهدف من تطبيق كل وحدة
النسبة المئوية من زمن التدريب الكلي للألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومية	١٥٪
زمن أداء اللعبة التمهيدية الواحدة في وحدة التدريب اليومية	٣ دقائق
عدد مرات تكرار اللعبة التمهيدية الواحدة في وحدة التدريب اليومية	٢
عدد الألعاب التمهيدية في وحدة التدريب اليومية	٣
زمن فترات الراحة عند تكرار الألعاب التمهيدية أكثر من مرة	٣٠ : ٦٠ ثانية

يتضح من جدول (٤) آراء السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي والتي استرشد بها الباحث عند وضعه للبرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٥)

يوضح آراء السادة الخبراء في الاختبارات المهارية التي تم اختيارها

المهارة	الاختبار الذي تم اختياره		الخبراء	
			عدد الموافقين	النسبة %
الركلات	- ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة		٥	٦٢,٥
	- ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة		٥	٦٢,٥
	- تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني		٤	٥٠,٠
	- تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري		٤	٥٠,٠
السيطرة	- امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة		٥	٦٢,٥
	- تسديد الكرة بالرأس من الثبات داخل مربع		٤	٥٠,٠
	- ضرب الكرة بالرأس لمسافة		٥	٦٢,٥
الجري بالكرة	- الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم		٥	٦٢,٥
	- التمويه والخداع بالكرة بزمان أداء ١٥ ثانية		٥	٦٢,٥
رمية التماس	- رمية التماس لأبعد مسافة		٦	٧٥,٠
	- رمية التماس داخل مربع محدد		٦	٧٥,٠

يتضح من جدول (٥) عدد الخبراء الموافقين على استخدام الاختبار في قياس المهارة وكان عدد الخبراء ٨، إختار الباحث الاختبار الذي يحصل على ٤ موافقات أي بنسبة ٥٠% فيما أكثر.

تابع جدول (٥)

يوضح آراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية التي تم اختيارها

الخبراء	الاختبار الذي تم اختياره	القدرات البدنية
النسبة %	عدد الموافقين	
٦٢,٥	٥	- الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م
٦٢,٥	٥	- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة ١ دقيقة
٥٠,٠	٤	- عدد ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن
٦٢,٥	٥	- قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين
٦٢,٥	٥	- قوة عضلات الرجلين
٣٧,٥	٣	- قوة عضلات الجذع
٥٠,٠	٤	- الوثب العريض من الثبات
٦٢,٥	٥	- عدو ٣٠ م
٨٧,٥	٧	- التمريرة الحائطية
٥٠,٠	٤	- الجري الزجاجي بطريقة بارو
٧٥,٠	٦	- مرونة العمود الفقري
٦٢,٥	٥	- توافق الرجلين والعين

يتضح من متابعة جدول (٥) عدد الخبراء الموافقين على استخدام الاختبار في قياس الصفات البدنية محل الدراسة .

- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

قبل وضع البرنامج تم تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب إتباعها فكانت الخطوات التالية :

أولا - هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة باستخدام الألعاب التمهيدية .

ثانيا - أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بوضع الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح مراعىا مراحل النمو ومستخدما الألعاب التمهيدية كجزء ثابت فى وحدة التدريب لمحاولة التعرف على مدى تأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة وحيث أن طريقة التدريب هى الوسيلة الفعالة لتحقيق هدف البرنامج والعملية التدريبية روعى إستخدام الطريقة التى تتناسب والبرنامج والهدف من تطبيق كل وحدة وقد إشتمل البرنامج أيضا على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة لضمان نجاح التخطيط لبرنامج التدريب راعى الباحث الأسس التالية :

١ - مراعاة الفروق الفردية من حيث السن والطول والوزن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

٢ - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة المشتركة فى البحث وخضوعها للهدف العام.

٣ - تحديد أهم واجبات التدريب الرئيسية والفرعية وسهولة وتوافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة .

٤ - الإستعانة ببعض البرامج التى وضعت فى هذا المجال من قبل ومراعاة مستوى البرنامج بالنسبة للمرحلة السنوية .

ثالثا - خطوات بناء البرنامج المقترح :

- تحديد العناصر البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم .

- أهم المهارات الأساسية لكرة القدم .

- تحديد الاختبارات البدنية المستخدمة فى قياس بعض الصفات البدنية محل الدراسة .
 - تحديد الاختبارات مهارية المستخدمة فى قياس بعض المهارات الأساسية .
 - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح .
 - تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع .
 - تحديد زمن الوحدة التدريبية فى كل جرة تدريبية .
 - تحديد تشكيل دورة الحمل .
 - تحديد الأحمال التدريبية .
 - تحديد طرق التدريب المستخدمة .
 - معرفة النسبة المثوية المقترح من زمن التدريب الكلى للألعاب التمهيدية فى وحدة التدريب اليومية .
- ومن خلال إستطلاع رأى الخبراء والدراسات السابقة التى تهدف إلى تنمية الجانب البدنى والمهارى وأسلوب إستخدام الألعاب التمهيدية تمكن الباحث من التوصل لنتائج محددة تمثل الخطوات الأساسية للبرنامج وكان من أهمها مايلى :
- ١ - تحديد فترة البرنامج المقترح بمدة (١٢) اثنى عشر أسبوعا وكانت فى الفترة من السبت ٩٦/٨/١١ حتى الخميس ٩٦/١١/١ .
 - ٢ - تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج وقد بلغت (٦٠) وحدة تدريبية (مرفق ٣) .
 - ٣ - تحديد الوحدات التدريبية أسبوعيا بواقع (٥) خمس وحدات أسبوعيا للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بحيث تكون أيام السبت والأحد والثلاثاء والأربعاء والخميس الساعة ٣٠، ٣ الثالثة والنصف عصرا بواقع (٦٠:٩٠ ق) للوحدة التدريبية.
 - ٤ - توزيع عناصر البرنامج التدريبى المقترح على عدد الأسابيع .
 - ٥ - الاحماء يتراوح بين ١٥:٢٠ ق مستخدما الكرة وهو خارج زمن الوحدة التدريبية .

- البرنامج التدريبي المقترح :

- إشتمل البرنامج التدريبي على جزئين رئيسيين :
- الجزء الأول : هو الإعداد البدني (عام وخاص).
- والجزء الثاني : الإعداد المهارى والإعداد الخططى .
- إستخدمت الألعاب التمهيدية فى الجزء الأول والجزء الثانى فى جميع الوحدات التدريبية (٦٠) وحدة تدريبية .
- تم تنمية التحمل العام قبل التحمل الخاص حيث أنه يعتبر القاعدة الأساسية فى التحمل الخاص مع التنمية المتزنة لعناصر اللياقة البدنية .
- روعى فى تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم أن تكون فى صورتها الأولية والجيدة والتلقائية .
- كما روعى فى تشكيل المهارات الأساسية لكرة القدم أن تكون فى صورتها الفردية والثنائية والمركبة .
- روعى فى الجانب الخططى التحرك السليم بكرة وبدون كرة .
- وتم تشكيكه فردى وثنائى وجماعى .
- كما روعى فى الألعاب التمهيدية أن تعمل على تنمية الجانب المهارى والبدنى بالصورة التى تقترب من المواقف المتغيرة والمتكررة دائما فى المباريات .
- تحديد شدة الحمل باستخدام معدل القلب :
- توصل إدوارد فوكس ، دونالد ماثيوس Fox and Mathews (١٩٨١) إلى معادلة لتحديد قيمة معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدنى ، وتحدد مفردات المعادلة فى الآتى :

$$\frac{\text{النبض المستهدف للتدريب THR} = \text{نبض الراحة} + \text{نسبة التدريب}}{\text{(أقصى نبض - نبض الراحة)}}$$

حيث أقصى نبض = ٢٢٠ - السن .

إذا معدل النبض المستهدف = نبض الراحة + شدة التدريب (٢٠٨ - نبض الراحة)
(٨٣:٨١) ،

- كما حدد الباحث فترات الراحة البينية بناء على آراء السادة الخبراء من ٦٠:٣٠ ثانية
كما فى جدول (٤) .

- عدد وحدات التدريب الأسبوعية ٥ وحدات أسبوعيا تتراوح من ٦٠ : ٩٠ ق ويتضح
ذلك فى جدول (٤) .

- حدد الباحث الأسبوع الأول والثانى والثالث كاعداد عام وكان تشكيل درجة الحمل
١:١ (متوسط / عالى) .

- والأسبوع الرابع والخامس والسادس كاعداد خاص وكان تشكيلة درجة الحمل ١:١
(متوسط / عالى) .

- والأسبوع السابع والثامن والتاسع لرفع المستوى مع التدرج فى مستوى الإحتكاك .

- والأسبوع العاشر والحادى عشر والثانى عشر للحفاظ على المستوى والدخول فى
المباريات الرسمية .

- أجزاء الوحدة التدريبية :

- الإحماء : ويتراوح من ١٥ : ٢٠ (ق) ويكون باستخدام الكرة ويدونها وباستخدام
الأدوات المساعدة .

ويراعى الآتى فى الاحماء :

١ - التدرج فى عملية الاحماء وتهيأة اللاعب من الناحية البدنية والفنية والنفسية
للجزء الرئيسى من وحدة التدريب .

٢ - إستخدام بعض الأدوات المساعدة فى عملية الإحماء مثل : الحبال - الكرات لاطبية
- الأقماع والصولجانات .

٣ - زمن الإحماء خارج زمن الوحدة التدريبية .

- الجزء الرئيسي : وتتراوح فيه النسب الآتية :

- الأسبوع الأول والثاني والثالث :

- بدنى عام ٥٠٪ من وحدة التدريب .
- بدنى خاص ١٠٪ من وحدة التدريب .
- المهارى ١٥٪ من وحدة التدريب .
- الخططى ١٠٪ من وحدة التدريب .
- الألعاب التمهيدية ١٥٪ من وحدة التدريب .

- الأسبوع الرابع والخامس والسادس :

- بدنى عام ٢٥٪ من وحدة التدريب .
- بدنى خاص ٢٥٪ من وحدة التدريب .
- المهارى ٢٠٪ من وحدة التدريب .
- خططى ١٥٪ من وحدة التدريب .
- ألعاب تمهيدية ١٥٪ من وحدة التدريب .

- الأسبوع السابع والثامن :

- بدنى عام ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .
- بدنى خاص ٣٠٪ من زمن وحدة التدريب .
- مهارى ٢٥٪ من زمن وحدة التدريب .
- خططى ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .
- ألعاب تمهيدية ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .

- الأسبوع التاسع والعاشر :

- بدنى عام ١٠٪ من زمن وحدة التدريب .
- بدنى خام ٢٥٪ من زمن وحدة التدريب .
- مهارى ٣٠٪ من زمن وحدة التدريب .
- خططى ٢٠٪ من زمن وحدة التدريب .
- ألعاب تمهيدية ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .

- الأسبوع الحادى والثانى عشر :

- بدنى عام ١٠٪ من زمن وحدة التدريب .

- بدنى خاص ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .

- مهارى ٣٥٪ من زمن وحدة التدريب .

- خططى ٢٥٪ من زمن وحدة التدريب .

- ألعاب تمهيدية ١٥٪ من زمن وحدة التدريب .

- الجزء الختامى : يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى العودة باللاعب إلى

حالته الطبيعية وقد إستخدم الباحث تمرينات التهدئة والإسترخاء فى هذا الجزء ومدته ٥ ق .

ويكون زمن الإعداد البدنى والمهارى والخططى والألعاب التمهيدية حسب توزيع النسب

المثوية للإعدادات الأربعة كما فى شكل (١) ، وكما هو موضح بالجدول رقم (٦) .

- توزيع حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريسى المقترح :

(١) - الأسبوع الأول بدرجة حمل متوسط ما بين ٦٠ : ٧٠٪ .

- الأسبوع الثانى بدرجة حمل عالى ما بين ٧٠ : ٨٠٪ .

- الأسبوع الثالث بدرجة حمل متوسط ما بين ٦٠ : ٧٠٪ .

- ويكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة :

- أهداف رئيسية : تنمية المرونة والرشاقة وتحمل العام .

- أهداف فرعية : تنمية قوة والسرعة وتحمل قوة وتحمل السرعة والقوة المميزة

بالسرعة

(٢) - الأسبوع الرابع : بدرجة حمل عالى ٧٠ : ٨٠٪ .

- الأسبوع الخامس بدرجة حمل متوسط ٦٠ : ٧٠٪ .

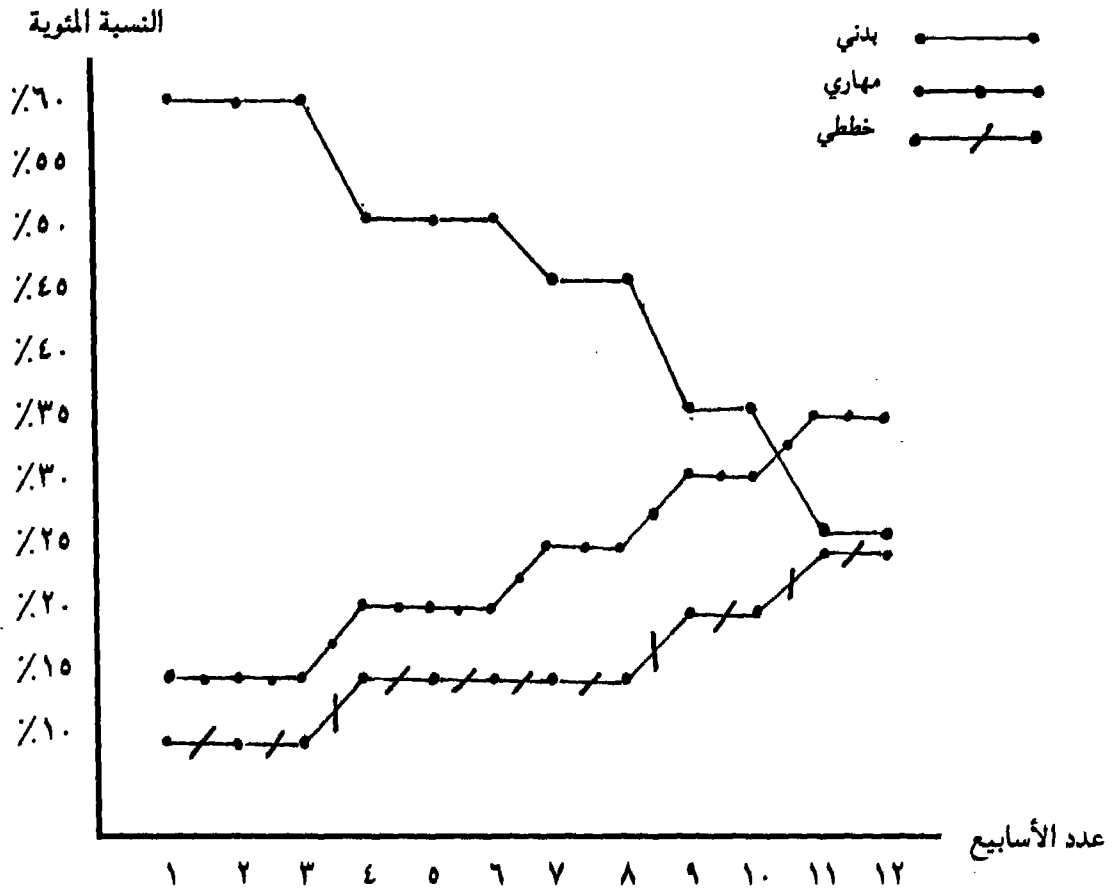
- الأسبوع السادس بدرجة حمل عالى ٧٠ : ٨٠٪ .

- ويكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة :

- أهداف رئيسية : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة .

- أهداف فرعية : تحمل عام ، مرونة ورشاقة ، قوة مميزة بالسرعة .

- (٣) - الأسبوع السابع : بدرجة حمل متوسط ٦٠:٧٠٪ .
- الأسبوع الثامن : بدرجة حمل عالى ٧٠:٨٠٪ .
- الأسبوع التاسع : بدرج حمل متوسط ٦٠:٧٠٪ .
- ويكون هدف تشكيل دورة الحمل للأسابيع الثلاثة :
- أهداف رئيسية : تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة قوة مميزة بالسرعة .
- أهداف فرعية : مرونة ورشاقة وتحمل عام وقوة وسرعة .
- (٤) - الأسبوع العاشر بدرجة حمل عالى ٧٠:٨٠٪ .
- الأسبوع الحادى عشر بدرجة حمل متوسط ٦٠:٧٠٪ .
- الأسبوع الثانى عشر بدرجة حمل عالى ٧٠:٨٠٪ .
- ويكون هدف تشكيل دورة الحمل فى الأسابيع الثلاثة :
- أهداف رئيسية : تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة .
- أهداف فرعية : مرونة ورشاقة وتحمل عام وقوة وسرعة .
- كما يوضح شكل (٢) التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح على عدد الأسابيع كما يوضح جدول (٧) التوزيع الزمنى اليومى للبرنامج التدريبى المقترح .
- كما يوضح جدول (٨) التوزيع الزمنى للإعداد البدنى والمهارى والخططى والألعاب التمهيدية خلال الأسابيع التى تضمنها البرنامج التدريبى المقترح .
- كما يوضح جدول (٩) التوزيع الزمنى لحمل التدريب وعناصر اللياقة البدنية خلال تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .



شكل رقم (١)

توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

— علما بأن نسبة الألعاب التمهيدية داخل البرنامج ثابتة بنسبة ١٥٪ على

مدار ١٢ أسبوع .

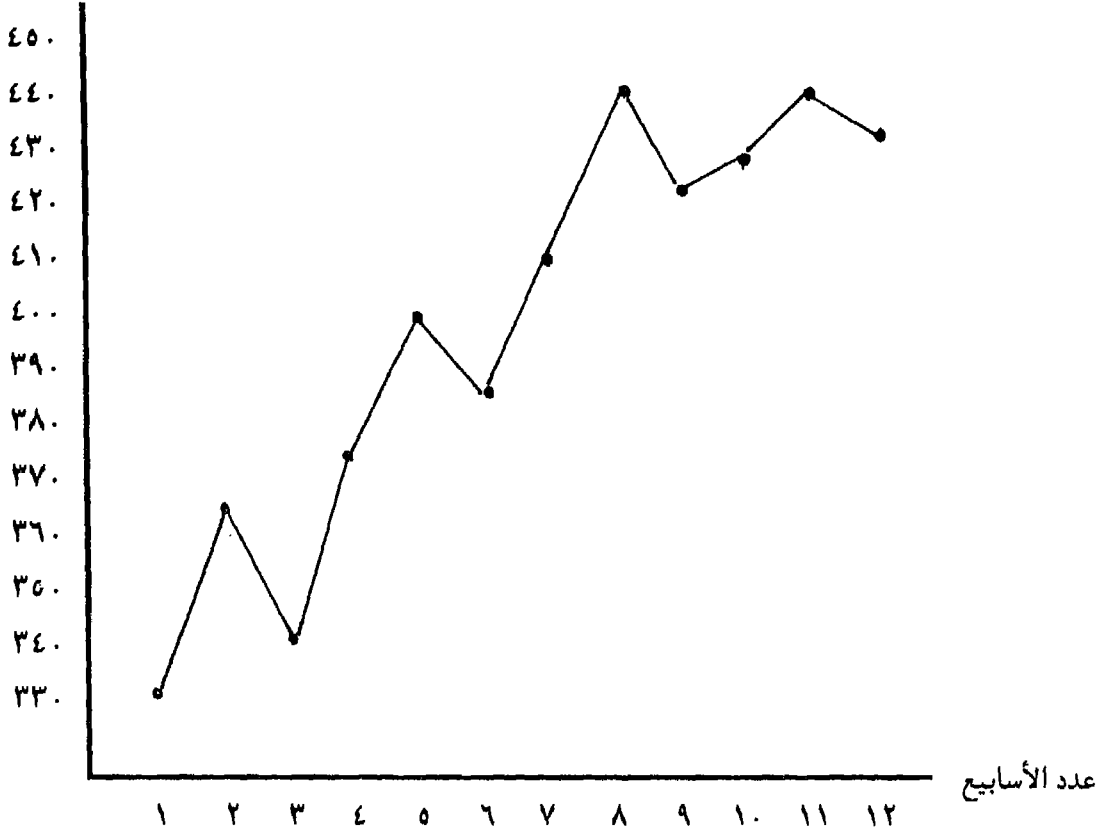
جدول (٦)

توزيع النسبة المئوية لعناصر الوحدة التدريبية خلال الأسابيع التي تتضمنها البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
عناصر وحدة التدريب													
إعداد بدني عام		٥٠	٥٠	٥٠	٢٥	٢٥	٢٥	١٥	١٥	١٠	١٠	١٠	١٠
إعداد بدني خاص		١٠	١٠	١٠	٢٥	٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٢٥	٢٥	١٥	١٥
إعداد مهاري		١٥	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٣٥	٣٥
إعداد خططي		١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥
ألعاب قهيدية		١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥

يتضح من جدول (٦) توزيع النسب المئوية لعناصر الوحدة التدريبية التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح موضح فيه كل أسبوع على حدى وأجزاء الوحدة التدريبية ونسبة كل جزء من زمن الوحدة.

الزمن بالدقيقة



شكل رقم (٢)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح على عدد الأسابيع

جدول (٧)

التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح

الزمن بالدقائق

اليوم الأسبوع	السبت	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	المجموع
الأول	٦٠	٦٥	٧٠	٦٥	٧٠	٣٣٠
الثاني	٦٥	٧٥	٧٥	٧٠	٨٠	٣٦٥
الثالث	٦٥	٧٠	٧٠	٦٥	٧٠	٣٤٠
الرابع	٧٠	٧٥	٨٥	٧٠	٧٥	٣٧٥
الخامس	٧٠	٧٥	٩٠	٨٠	٨٥	٤٠٠
السادس	٧٥	٧٥	٨٠	٧٥	٨٠	٣٨٥
السابع	٨٠	٨٠	٩٠	٧٥	٨٥	٤١٠
الثامن	٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠	٤٤٠
التاسع	٨٥	٨٥	٩٠	٨٠	٨٥	٤٢٥
العاشر	٨٥	٨٥	٩٠	٨٠	٩٠	٤٣٠
الحادي عشر	٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠	٤٤٠
الثاني عشر	٩٠	٨٥	٩٠	٨٠	٩٠	٤٣٥
المجموع	٩٦٠ ق	٩٠٥ ق	٩٩٠ ق	٩١٥ ق	٩٨٥ ق	٤٧٧٥ ق

يتضح من جدول (٧) التوزيع الزمني اليومي للبرنامج التدريبي المقترح موضح فيه الأسابيع وأيام التدريب وزمن كل وحدة تدريبية ومجموع زمن الوحدات التدريبية في الأسبوع بالدقيقة.

جدول (٨)

التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي والألعاب التمهيدية خلال الأسابيع التي تتضمنها البرنامج التدريبي المقترح

الزمن بالدقائق

الأسبوع	الزمن بالدقائق											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
عناصر وحدة التدريب	المجموع	١٦٥	١٨٢	١٧٠	٩٣	١٠٠	٩٦	٦١	٦٦	٤٢	٤٣	٤٤
عام	١١٠٥											
خاص	٩٩١	٣٦	٣٤		٩٣	١٠٠	٩٦	١٢٣	١٣٢	١٠٦	١٠٧	٦٦
بدني		١٩٨	٢٠٤		١٨٦	٢٠٠	١٩٢	١٨٤	١٩٨	١٤٨	١٥٠	١١٠
مهازي		٤٩	٥٤	٥١	٧٥	٨٠	٧٧	١٠٢	١١٠	١٢٧	١٢٩	١٥٤
خططي		٣٣	٣٦	٣٤	٥٦	٦٠	٥٧	٦١	٦٦	٨٥	٨٦	١١٠
ألعاب تمهيدية		٥٠	٥٧	٥١	٥٨	٦٠	٥٩	٦٣	٦٦	٦٥	٦٥	٦٦
المجموع	٤٧٧٥	٣٣٠	٣٦٥	٣٤٠	٣٧٥	٤٠٠	٣٨٥	٤١٠	٤٤٠	٤٢٥	٤٣٠	٤٤٠

يتضح من الجدول (٨) أن التوزيع الزمني للإعداد البدني خلال فترة تنفيذ البرنامج أعلى نسبة إليه الإعداد المهاري ثم الإعداد الخططي ثم الألعاب التمهيدية .

جدول (٩)

التوزيع الزمني لحمل التدريب وعناصر اللياقة البدنية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح
الزمن بالدقيقة

شهور البرنامج				المحتويات
	الشهر الثالث	الشهر الثاني	الشهر الأول	
	٢٠	٢٠	٢٠	١ - إجمالي عدد فترات التدريب :
	١٠	١٠	١٠	- عدد فترات التدريب بحمل متوسط
	١٠	١٠	١٠	- عدد فترات التدريب بحمل عالي
	٨	٨	٨	٢ - عدد فترات الراحة
				٣ - الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بالإعداد :
	١٧٢	٣٢٣	٦١٠	- تدريبات الإعداد البدني العام
	٣٤٤	٤٥١	١٩٦	- تدريبات الإعداد البدني الخاص
	٥٦٢	٣٦٩	٢٢٩	- تحمل أداء مهاري
	٣٨٩	٢٤٤	١٥٩	- تحمل أداء خططي
	٢٦٣	٢٤٨	٢١٦	- الألعاب التمهيدية
	١٧٣٠	١٦٣٥	١٤١٠	- المجموع
المجموع				- توزيع عناصر اللياقة البدنية :
				- إعداد بدني عام :
٢٨٧	٣٩	٥٣	١٩٥	- تحمل عام
٢٦٧	٤٢	١١٣	١١٢	- القوة
٢٤٩	٤٠	١٠٦	١٠٣	- السرعة
٣٠٢	٥١	٥١	٢٠٠	- مرونة ورشاقة
				- إعداد بدني خاص
٣٧٧	١٢٥	١٧٨	٧٤	- تحمل قوة
٣٥٠	١١٤	١٦٢	٧٤	- تحمل سرعة
٢٦٤	١٠٥	١١١	٤٨	- قوة مميزة بالسرعة

– الدراسات الإستطلاعية :

– الدراسة الإستطلاعية الأولى :

– أهداف الدراسة الإستطلاعية :

- ١ - مراجعة شروط ومواصفات وإجراءات تطبيق الاختبارات .
 - ٢ - إعداد مكان التدريب وتنظيم الأدوات والأجهزة الفنية .
 - ٣ - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الدراسة .
 - ٤ - تصميم إستمارة تسجيل البيانات بشكل يسمح بجمع البيانات بصورة سهلة ومنظمة .
 - ٥ - تحديد الزمن المناسب لإتمام الاختبارات المختلفة لكل لاعب حتى يمكن حساب الزمن لكل لاعب يحتاجه للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية .
- عينة الدراسة الإستطلاعية :
- تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من لاعبي نادى القناة لكرة القدم تحت ١٢ سنة وغير المشتركين فى الدراسة الأساسية .
- تطبيق الدراسة الإستطلاعية :
- تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٩٦/٧/١٥ حتى ٩٦/٧/١٩ بملاعب نادى القناة الرياضى بالاسماعيلية .
- نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى : إستفاد الباحث من الآتى :
- ١ - تحديد أصلح الملاعب للقيام بالتجربة الأساسية ومناسبة الاختبارات لعينة الدراسة.
 - ٢ - التدريب على سهولة وسرعة إعداد الملعب للاختبارات البدنية والمهارية .
 - ٣ - إستيعاب اللاعبين بطريقة أداء الاختبارات المستخدمة .
- المساعدون والمشرفون :
- تم إختيار عدد خمس مساعدين من المدربين بقطاع الناشئين بالنادى للقيام بالاشراف على الاختبارات أثناء التنفيذ .

- بعد عملية إختيار المساعدين تم تدريبهم عمليا على كيفية إجراء الاختبارات المستخدمة وتم تنفيذ أكثر من تجربة للتأكد من صحة ووضوح الإجراءات أثناء عملية التطبيق .

- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من ٩٦/٧/٢٢ إلى ٩٦/٧/٢٦ بنادى القناة الرياضى للتأكد من مدى إستيعاب المساعدين على تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات .

- شرح الاختبارات البدنية التى وقع عليها الإختيار بواسطة الخبراء وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء .

- تجربة وحدة تدريبية من البرنامج المقترح .

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية اثنائية عن الآتى :

١ - إستيعاب المساعدين والمشرفين لطريقة تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية .

٢ - ضرورة شرح الوحدة التدريبية قبل بداية التدريب للاعبين .

- القياس القبلى لمجموعتى الدراسة :

تم إجراء القياس القبلى لعينة الدراسة إعتبارا من يوم ٩٦/٨/٢ حتى يوم ٩٦/٨/٧ على عينة الدراسة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكان قوامها ٣٠ لاعبا طبقت الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

إستغرق تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح إثنى عشر أسبوعا إعتبارا من ٩٦/٨/١١ حتى ٩٦/١١/١ وذلك بواقع خمس وحدات تدريبية فى الأسبوع .

- القياس البعدي لمجموعتى الدراسة :

تم إجراء القياس البعدي بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج على مجموعتى الدراسة يوم ٩٦/١١/٣٠ حتى يوم ٩٦/١١/٧ وقد قمت جميع القياسات على نحو ماتم إجراؤه فى القياس القبلى .

== المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث فى معادلة بياناته المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعيارى .
- معامل الإلتواء .
- إختبارات .
- نسبة التحسن المثوية .

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولا - عرض النتائج .

ثانيا - مناقشة النتائج .

أولاً - عرض النتائج :

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الاختبارات
ل	ع ±	س	ل	ع ±	س	
٧٩	٥,٢٨	٢٧,٦١	٦٩	٥,٩٣	٢٩,١٣	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم
٧٦	٣,١٦	٢٢,٩٢	١,١٧	٣,٨٦	٢٤,٧٠	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم
٦٣	٧٢	١,٦٧	٦٣	٧٢	١,٦٧	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات
١٥	٥٢	١,٤٧	٥٥	٦٣	١,٦٠	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات
٨٠	٦٤	١,٥٣	٧٩	٤٩	١,٦٧	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات
٥٥	٦٣	١,٦٠	٤٣	٧٠	١,٧٣	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات
٥٨	٥٣	٩,٩٢	١٨	٦٢	٩,٩٤	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم
٧٩	٢,٦٠	٢٥,٢٧	٧٨	٢,١٧	٢٥,٠٦	الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)
١٤	١,١٤	٩,٧٦	١,١٠	١,٦٨	١٠,٦١	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم
٧٤	٨٢	١,٦٧	١٥	٥٢	١,٥٣	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات
٤٣	٧٠	٤,٢٧	٣١	٦٢	٤,٣٣	التمويه والخداع بالكرة بزمان أداء ١٥ ثانية عدد مرات
١٣	١,٣٤	٢٨,٩٨	٤٤	١,٤١	٢٨,٣٥	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية
٦٧	١,٤٤	١٥,٩٣	١٨	١,٠٢	١٥,١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية
٦٨	٢,١٥	٢٦,٩٣	٥٤	١,٧٢	٢٦,٠٩	الجرى الزجاجي بطريقة بارو ثانية
٥٠	١,٢٠	٣,١١	٢٨	١,٣٢	٣,٣٣	مرونة العمود الفقري سم
٧٧	١,٨٢	٧,٤٩	٧٧	١,٤٦	٦,٨٧	توافق الرجلين والعين ثانية
٣٣	٦,٧٧	٦٦,٧٧	١,٢٨	٢,٢٤	٥٩,٧١	الجرى المكوكي ٥٥ × ٥ م دقيقة / ثانية
١١	١,٥٩	٩,٦٧	٤٦	١,٧٩	٩,٧٣	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات
٧١	٣,٣٣	١٨,٣٣	٤٤	٣,٧٧	١٨,٩٣	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات
٥٩	١٤	١,٥٩	١,٢٤	١١	١,٦٩	الوثب العريض من الثبات متر/ سم
٨٠	٤٢	٥,١٥	٤٥	٣٢	٥,٠١	عدو ٣٠ م ثانية
١٦	٧,١٤	٦١,٦٧	١٠	٩,٣٠	٦٢,٢٠	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم
١,٣٤	١٠,٨٤	٥٣,٨٠	١,٥٥	١١,٠٤	٥٦,٠٠	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الالتواء تنحصر بين (٣ ±) مما يدل على إعتدالية

القيم وقد تراوحت معاملات الالتواء لتغيرات المجموعة التجريبية بين (١,٢٤ - , ١,٥٥) والمجموعة الضابطة بين (٠,٤٣ - , ١,٣٤).

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي

٢	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		م	ع ±	م	ع ±	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر / سم	٢٩,١٣	٥,٩٣	٢٧,٦١	٥,٢٨	٠,٧٤
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر / سم	٢٤,٧٠	٣,٨٦	٢٢,٩٢	٣,١٦	١,٣٨
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	١,٦٧	٠,٧٢	١,٦٧	٠,٧٢	صفر
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٦٠	٠,٦٣	١,٤٧	٠,٥٢	٠,٦٣
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	١,٦٧	٠,٤٩	١,٥٣	٠,٦٤	٠,٦٤
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٧٣	٠,٧٠	١,٦٠	٠,٦٣	٠,٥٥
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر / سم	٤,٩٤	٠,٦٢	٤,٩٢	٠,٥٣	٠,٠٨
٨	الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٠٦	٢,١٧	٢٥,٢٧	٢,٦٠	٠,٢٤
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٦١	١,٦٨	٩,٧٦	١,١٤	١,٦١
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٥٣	٠,٥٢	١,٦٧	٠,٨٢	٠,٥٣
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٣٣	٠,٦٢	٤,٢٧	٠,٧٠	٠,٢٨
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٣٥	١,٤١	٢٨,٩٨	١,٣٤	١,٢٥
١٣	التمريرة الخاطئية بالزمن ثانية	١٥,١٢	١,٠٢	١٥,٩٣	١,٤٤	١,٧٨
١٤	الجرى الزجاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٠٩	١,٧٢	٢٦,٩٣	٢,١٥	١,١٨
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٣٣	١,٣٢	٣,١١	١,٢٠	٠,٤٨
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٦,٨٧	١,٤٦	٧,٤٩	١,٨٢	١,٠٣
١٧	الجرى المكوكي ٥ × ٥ م دقيقة / ثانية	٥٩,٧١	٣,٢٤	٦٦,٧٧	٦,٧٧	٣,٦٤ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٧٣	١,٧٩	٩,٦٧	١,٥٩	٠,١١
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٩٣	٣,٧٧	١٨,٣٣	٣,٣٣	٠,٤٦
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر / سم	١,٦٩	٠,١١	١,٥٨	٠,١٤	٢,٢٦ *
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,٠١	٠,٣٢	٥,١٤	٠,٤٢	١,٠٢
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٢,٢٠	٩,٣٥	٦١,٦٧	٧,١٤	٠,١٨
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٦,٠٠	١١,٠٤	٥٣,٨٠	١٠,٨٤	٠,٥٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٧٦ **

يتضح من جدول (١١) عدم وجود أية فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في جميع المتغيرات عدا الجرى المكوكي ٥×٥ م ، الوثب العريض من الثبات .

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي
للمجموعة التجريبية

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمنى لأبعد مسافة متر / سم	٢٩,١٣	٥,٩٣	٣٢,٠٠	٦,٢١	** ٢٣,٩٧
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسرى لأبعد مسافة متر / سم	٢٤,٧٠	٣,٨٦	٢٧,٤٤	٣,٧٢	** ٢٩,٣٠
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمنى عدد مرات	١,٦٧	,٧٢	٢,٥٣	,٥٢	** ٩,٥٤
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسرى عدد مرات	١,٦٠	,٦٣	٢,٢٧	,٤٦	** ٥,٢٩
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	١,٦٧	,٤٩	٢,٦٠	,٥١	** ٦,٠٩
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٧٣	,٧٠	٢,٦٦	,٤٩	** ٧,٩٠
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر / سم	٤,٩٤	,٦٢	٦,٢٠	,٥٣	** ١٢,٤٦
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٢٥,٠٦	٢,١٧	٢٣,٤٥	٢,٣٣	** ١٣,٣٥
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٦١	١,٦٨	١٢,٨٦	١,٥٦	** ١٤,٤٢
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٥٣	,٥٢	٢,٨٠	,٤١	** ٨,٢٦
١١	التمويه والخداع بالكرة بزم من أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٣٣	,٦٢	٧,٦٧	١,٠٥	** ١٥,٨١
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٣٥	١,٤١	٢٦,٦٢	١,٣٨	** ١٥,٨٧
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,١٢	١,٠٢	١٣,١٣	١,٠٩	** ١٤,٩٥
١٤	الجري الزجراجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٠٩	١,٧٢	٢٤,١٢	٢,٠٠	** ١٣,٦١
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٣٣	١,٣٢	٣,٨٥	١,٣١	** ٩,٠٦
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٦,٨٧	١,٤٦	٥,٦٨	١,٢٨	** ٧,٣٠
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٩,٧١	٣,٢٤	٥٦,٢٩	٢,٠٩	** ٧,١١
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٧٣	١,٧٩	١٣,٤٧	١,٦٠	** ٢٠,٥٥
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٩٣	٣,٧٧	٢٣,٤٠	٣,٥٨	** ٢٣,٢٨
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر / سم	١,٦٩	,١١	١,٧٨	,١١	** ٦,١٢
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,٠١	,٣٢	٤,٥١	,٤٢	** ٤,٦٢
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٢,٢٠	٩,٣٥	٦٧,١٣	٨,٧٨	** ١٦,٤٣
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٦,٠٠	١١,٠٤	٦٠,٤٧	١٠,٣٨	** ١٣,٨٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٨ **

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠١ في جميع

المتغيرات قيد الدراسة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي
للمجموعة الضابطة

٢	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليميني لأبعد مسافة متر / سم	٢٧,٦١	٥,٢٨	٢٨,٥٢	٥,٢٧	١٤,٦٤ **
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر / سم	٢٢,٩٢	٣,١٦	٢٤,٣١	٣,٢٢	١١,٢٤ **
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليميني عدد مرات	١,٦٧	٠,٧٢	٢,٢٧	٠,٥٩	٤,٥٨ **
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	١,٤٧	٠,٥٢	١,٩٣	٠,٥٩	٣,٥٠ **
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	١,٥٣	٠,٦٤	٢,٠٠	٠,٦٦	٢,٤٣ *
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	١,٦٠	٠,٦٣	١,٨٧	٠,٧٤	١,٢٩
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر / سم	٤,٩٢	٠,٥٣	٥,٧٥	٠,٥٢	١١,٣٠ **
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ت)	٢٥,٢٧	٢,٦٠	٢٤,٢٨	٢,٥٤	٩,١٤ **
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	٩,٧٦	١,١٤	١٠,٧٦	١,١٥	٩,١٣ **
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٦٧	٠,٨٢	٢,٠٧	٠,٧٠	٣,٠٦ **
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمان أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٤,٢٧	٠,٧٠	٥,٦٠	٠,٨٣	٧,١٤ **
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٨,٩٨	١,٣٤	٢٨,٣٣	١,٢٠	٥,٢٦ **
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٥,٩٣	١,٤٤	١٤,٨٨	١,٣٧	١٧,٠٢ **
١٤	الجري الزجاجي بطريقة بارو ثانية	٢٦,٩٣	٢,١٥	٢٥,٩٨	٢,١٥	٩,٧٧ **
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,١١	١,٢٠	٣,٣٣	١,٢٢	٦,٣٣ **
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٧,٤٩	١,٨٢	٦,٨٧	١,٥٤	٤,٦٢ **
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٦٦,٧٧	٦,٧٧	٦٠,٣٠	٢,٩١	٤,٩٩ **
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٩,٦٧	١,٥٩	١٠,٨٠	١,٥٢	٦,٨٦ **
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٨,٣٣	٣,٣٣	٢٠,٢٧	٣,٤٧	٧,٢٥ **
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر / سم	١,٥٩	٠,١٤	١,٦٣	٠,١٣	٢,٩١ *
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٥,١٥	٠,٤٢	٤,٧٦	٠,٤٠	٣,٧٤ **
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦١,٦٧	٧,١٤	٦٣,٨٠	٧,١٣	٤,٣٠ **
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٥٣,٨٠	١٠,٨٤	٥٦,٣٣	١٠,٨٠	٧,٥٤ **

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٨ **

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ في إمتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة ، الوثب العريض من الثبات . كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ في باقي متغيرات الدراسة ، عدا تسديد الكرة بالرأس من الثبات لم تظهر له أية فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي

٢	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٣٢,٠٠	٦,٢١	٢٨,٥٢	٥,٢٧	١,٦٥
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٢٧,٤٤	٣,٧٢	٢٤,٣١	٣,٢٢	* ٢,٤٦
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	٢,٥٣	,٥٢	٢,٢٧	,٥٩	١,٣١
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	٢,٢٧	,٤٦	١,٩٣	,٥٩	١,٧٢
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٢,٦٠	,٥١	٢,٠٠	,٦٦	** ٢,٨١
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٢,٦٦	,٤٩	١,٨٧	,٧٤	** ٣,٤٨
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٦,٢٠	,٥٣	٥,٧٥	,٥٢	* ٢,٣٦
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ت)	٢٣,٤٥	٢,٣٣	٢٤,٢٨	٢,٥٤	,٩٣
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٢,٨٦	١,٥٦	١٠,٧٦	١,١٥	** ٤,١٨
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	٢,٨٠	,٤١	٢,٠٧	,٧٠	** ٣,٤٨
١١	التصويه والخذاع بالكرة بزمن أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٧,٦٧	١,٠٥	٥,٦٠	,٨٣	** ٦,٠٠
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢٦,٦٢	١,٣٨	٢٨,٣٣	١,٢٠	** ٣,٦٣
١٣	التمريرة الخاطئية بالزمن ثانية	١٣,١٣	١,٠٩	١٤,٨٨	١,٣٧	** ٣,٨٨
١٤	الجري الزجراجي بطريقة بارو ثانية	٢٤,١٢	٢,٠٠	٢٥,٩٨	٢,١٥	* ٢,٤٤
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٣,٨٥	١,٣١	٣,٣٣	١,٢٢	١,١٣
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٥,٦٨	١,٢٨	٦,٨٧	١,٥٤	* ٢,٢٨
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥٦,٢٩	٢,٠٩	٦٠,٣٠	٢,٩١	** ٤,٣٣
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	١٣,٤٧	١,٦٠	١٠,٨٠	١,٥٢	** ٤,٦٨
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	٢٣,٤٠	٣,٥٨	٢٠,٢٧	٣,٤٧	* ٢,٤٣
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	١,٧٨	,١١	١,٦٣	,١٣	** ٣,٢٥
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٤,٥١	,٤٢	٤,٧٦	,٤٠	١,٦٥
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٧,١٣	٨,٧٨	٦٣,٨٠	٧,١٣	١,١٤
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٦٠,٤٧	١٠,٧٤	٥٦,٣٣	١٠,٨٠	١,٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢,٠٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢,٧٦ **

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ في ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليسرى لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، الجرى الزجراجى بطريقة بارو ، توافق الرجلين والعين ، قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين . وعند مستوى ٠,٠٥ في إمتصاص الكرة العالية بأى جزء من القدم داخل الدائرة ، تسديد الكرة بالرأس من الثبات ، رمية التماس لأبعد مسافة ، رمية التماس داخل مربع محدد ، التمويه والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ث ، عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن ، التمريرة الحائطية بالزمن ، الجرى المكوكى ٥٥×٥ م ، ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة ، الوثب العريض من الثبات، بينما لم تظهر أية فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى باقى المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين مقدار التحسن بين المجموعة
التجريبية والضابطة

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمنى لأبعد مسافة متر / سم	٢,٨٧	,٤٦	,٩١	,٢٤	** ١٤,٥٢
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسرى لأبعد مسافة متر / سم	٢,٧٤	,٣٦	١,٣٩	,٤٨	** ٨,٦٧
٣	تصويب الكرة على المرمي في جزء محدد بالقدم اليمنى عدد مرات	,٨٧	,٣٥	,٦٠	,٥٢	١,٦٧
٤	تصويب الكرة على المرمي في جزء محدد بالقدم اليسرى عدد مرات	,٦٧	,٤٩	,٤٧	,٥٢	١,٠٩
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	,٩٣	,٥٩	,٤٧	,٧٤	١,٩٠
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	,٩٣	,٤٦	,٢٧	,٨٠	* ٢,٨٠
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر / سم	١,٢٦	,٣٩	,٨٣	,٢٨	** ٣,٤٩
٨	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ت)	١,٦٠	,٤٧	,٩٩	,٤٢	** ٣,٨٠
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	٢,٢٥	,٦٠	١,٠٠	,٤٣	** ٦,٥٥
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١,٢٧	,٥٩	,٤٠	,٥١	** ٤,٣٠
١١	التصويب والحداد بالكرة بزمز أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٣,٣٣	,٨٢	١,٣٣	,٧٢	** ٧,١٠
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	١,٧٣	,٤٢	,٦٥	,٤٨	** ٦,٦٠
١٣	التعميرة الحائطية بالزمن ثانية	١,٩٩	,٥١	١,٠٥	,٢٤	** ٦,٤٢
١٤	الجري الزجاجي بطريقة بارو ثانية	١,٩٧	,٥٦	,٩٥	,٣٨	** ٥,٨١
١٥	مرونة العمود الفقري سم	,٥٣	,٢٣	,٢٣	,١٤	** ٤,٣٩
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	١,١٩	,٦٣	,٦٣	,٥٢	* ٢,٦٧
١٧	الجري المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٣,٤٢	١,٨٦	٦,٤٧	٥,٠٢	* ٢,٢١
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٣,٧٣	,٧٠	١,١٣	,٦٤	** ١٠,٥٩
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	٤,٤٧	,٧٤	١,٩٣	١,٠٣	** ٧,٧١
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر / سم	,٠٩	,٠٥	,٠٤	,٠٦	١,٩٨
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	,٥٠	,٤٢	,٣٩	,٤١	,٧٢
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين "جهاز الديناموميتر" كجم	٤,٩٣	١,١٦	٢,١٣	١,٩٢	** ٤,٨٣
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر "جهاز الديناموميتر" كجم	٤,٤٧	١,٢٥	٢,٥٣	١,٣٠	** ٤,١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٦ **

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ فى ضرب الكرة الثابتة بأى جزء من القدم اليمنى أو اليسرى لأبعد مسافة ممكنة ، تسديد الكرة بالرأس من الثبات ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة الجرى بالكرة فى خط متعرج بين القوائم ، رمية التماس لأبعد مسافة ، رمية التماس داخل مربع محدود ، التمرير والخداع بالكرة بزمن أداء ١٥ ث ، عدو ٣٠م × ٥ مرات بالزمن ، التمريرة الحائطية بالزمن ، الجرى الزجراجى بطريقة بارو ، مرونة العمود الفقري ، ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة ، قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين ، قياس قوة عضلات الرجلين ، قياس قوة عضلات الظهر . بينما لم تظهر أية فروق ذات دلالة معنوية فى باقى المتغيرات الأخرى الباقية بين مقدار التحسن للمجموعة التجريبية والضابطة .

جدول (١٦)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن
للمجموعة التجريبية

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية	
		م	ع ±
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	١٠,٠٤	١,٤٨
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	١١,٤١	٢,٦٠
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	٦٦,٦٧	٣٦,١٩
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	٥٦,٦٧	٤٥,٧٧
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٧٠,٠٠	٦٢,١١
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٧٠,٠٠	٤٩,٢٨
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	٢٦,٤٤	٩,٨٧
٨	الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٦,٤٧	٢,٠٢
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	٢١,٩٤	٧,٣٧
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	١٠٣,٣٣	٧٤,٣٢
١١	التمويه والخداع بالكرة بزمن أدا ١٥ ثانية عدد مرات	٧٨,٥٦	٢٤,٤١
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٦,١٢	١,٤٨
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	١٣,١٦	٣,٤١
١٤	الجرى الزجاجي بطريقة بارو ثانية	٧,٦٢	٢,٣٩
١٥	مرونة العمود الفقري سم	١٨,٩٧	١٣,٢٣
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	١٧,١٤	٧,٣٦
١٧	الجرى المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٥,٦٢	٢,٦٦
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	٤٠,٠٩	١٢,٢٩
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	٢٤,٨٨	٨,١٩
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	٥,٠٦	٣,٣٤
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٩,٨٥	٨,٠٦
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٨,٢٦	٢,٩٢
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٨,٣١	٢,٧٠

يتضح من جدول (١٦) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات المهارية والبدنية مما يوضح مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (١٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة التحسن
للمجموعة الضابطة

م	الاختبارات	المجموعة الضابطة	
		س	ع ±
١	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمني لأبعد مسافة متر/ سم	٣,٤١	١,١٦
٢	ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليسري لأبعد مسافة متر/ سم	٦,١٨	٢,٣٢
٣	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليمني عدد مرات	٥٠,٠٠	٤٦,٢٩
٤	تصويب الكرة علي المرمي في جزء محدد بالقدم اليسري عدد مرات	٤٠,٠٠	٤٧,٠٦
٥	امتصاص الكرة العالية بأي جزء من القدم داخل الدائرة عدد مرات	٤٦,٦٧	٦٦,٧٣
٦	تسديد الكرة بالرأس من الثبات عدد مرات	٣٠,٠٠	٥٩,١٦
٧	ضرب الكرة بالرأس لمسافة متر/ سم	١٧,١٧	٦,٩٤
٨	الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم (ث)	٣,٩٢	١,٦٥
٩	رمية التماس لأبعد مسافة متر / سم	١٠,٤٥	٤,٦١
١٠	رمية التماس داخل مربع محدد عدد مرات	٣٦,٦٧	٤٨,٠٦
١١	التمويه والحداع بالكرة بزمان أداء ١٥ ثانية عدد مرات	٣٣,٢٢	٢٠,٨٩
١٢	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالزمن دقيقة / ثانية	٢,٢١	١,٦٣
١٣	التمريرة الحائطية بالزمن ثانية	٦,٥٧	١,٤٠
١٤	الجرى الزجاجي بطريقة بارو ثانية	٣,٥٥	١,٣٩
١٥	مرونة العمود الفقري سم	٨,٣٥	٥,٦٧
١٦	توافق الرجلين والعين ثانية	٧,٨٠	٦,١٦
١٧	الجرى المكوكي ٥ × ٥٥ م دقيقة / ثانية	٩,١٤	٦,٤٠
١٨	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة عدد مرات	١٢,٤١	٧,٩١
١٩	قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين عدد مرات	١٠,٨٩	٥,٨٤
٢٠	الوثب العريض من الثبات متر/ سم	٢,٩١	٣,٧٧
٢١	عدو ٣٠ م ثانية	٧,٣٨	٧,٤٨
٢٢	قياس قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر " كجم	٣,٥٥	٣,١٦
٢٣	قياس قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر " كجم	٤,٨٨	٢,٧٦

يتضح من جدول (١٧) نسبة التحسن للمجموعة الضابطة المطبق عليها البرنامج التقليدي مما يوضح أن هناك تحسن ولكن بنسبة أقل من نسبة تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية .

ثانياً - مناقشة النتائج :

قام الباحث بدراسة تستهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة مستعيناً باستخدام الألعاب التمهيدية لتحقيق التنمية حيث تتعدد الطرق التى تستخدم لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية حيث أن المرحلة السنية التى تناولتها بالدراسة تعد مرحلة بناء مهارى وبدنى وخططى ومعرفى ونفسى فوجد الباحث أن الناشئين لا تشعر بالدافعية فى الأداء إذا كان التعليم أو التدريب على غلط واحد مما دفع الباحث لاستخدام الألعاب التمهيدية التى تتميز بعدم وجود غلط واحد فى تنفيذها مما أضفى مميزات تساهم فى الإرتقاء بمستوى الدافعية والشعور بالرغبة فى الأداء مما يفترض معه تحقيق تقدم فى مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية وهذا ما يؤكده بارتلز وفيرنتز Bartels , Wernitz (١٩٨٧) ، شليمن Shlemn (١٩٦٨) بتشكيل المهارات من خلال عمل يهدف لتنمية الصفات البدنية وبهذا يكون واضحاً تماماً لدى الناشئ العلاقة المترابطة بين التدريب والأداء الفعلى للمباريات تحت ضغط منافس . (٢٨:٧٦) ، (١٨:٣٠)

وهذا ما أتضح من نتائج البرنامج التدريبى المقترح تنفيذه باستخدام الألعاب التمهيدية وهذا ما يتضح بمناقشة نتائج البحث .

تناول الباحث المرحلة السنية تحت ١٢ سنة وطبق عليها البرنامج وتتراوح أعمار العينة بين ١٠,٥ سنة : ١١,٥ سنة ، وقد تناولت دراسات عديدة هذه المرحلة السنية مثل : إبتهاج أحمد عبد العال (١٩٨٥) ، أحمد ممدوح ذكى (١٩٨٥) ، مجدى أحمد شوقى (١٩٩٢) ، عزة حسن صيام (١٩٩٥) ، ومن خلال نتائج جدول رقم (١) يتضح إعتدالية القيم ويرجع ذلك إلى تجانس مجموعتى الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج الدراسات السابق ذكرها (١) ، (٧) ، (٤٩) ، (٣٨) .

وبمقارنة القدرات البدنية التى تناولتها الدراسات السابقة والدراسة الحالية يظهر من جدول رقم (١٠) تعدد القدرات البدنية محل التنمية عن الدراسات السابقة حيث نجد إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية الرشاقة ، ودولت عبد الرحمن عبد القادر (١٩٨١) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية كالجلد الدورس التنفسى

والقوة وزمن رد الفعل والدقة ، ومصطفى حسين إبراهيم (١٩٨٥) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كقوة عضلات الذراعين والمنكبين والقدرة للرجلين ، وحنان أحمد رشدي (١٩٩٠) ببرنامج ألعاب صغيرة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة وقدرة الرجلين وقدرة الذراعين ، وعزة حسن صيام (١٩٩٥) ببرنامج ألعاب تمهيدية كالسرعة الإنتقالية والرشاقة وقدرة الذراعين والرجلين والمرونة للعمود الفقري والتوافق والجلد الدوري التنفسي والدقة . (١١) ، (٢٣) ، (٦٥) ، (١٦) ، (٣٨)

وعن الجانب المهارى نجد أن الدراسة الحالية تناولت ستة مهارات أساسية للاعبى كرة القدم فى حين أن الدراسات السابقة سواء كانت فى الكرة الطائرة أو كرة اليد أو كرة السلة تنحصر مابين مهارتين أو ثلاثة ، فنجد دراسة نبيلة عبد المنعم شحاتة (١٩٨٧) ببرنامج ألعاب صغيرة لتحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، نوال إبراهيم شلتوت وعزة عبدالحليم (١٩٨٨) ببرنامج ألعاب صغيرة لتنمية بعض مهارات كرة السلة ، مجدى أحمد شوقى (١٩٩٢) إستخدام الألعاب الصغيرة فى تنمية الجانب المهارى فى الألعاب الجماعية ، وهويدة عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٣) إستخدام الألعاب الصغيرة التمهيدية فى تعلم المهارات الحركية الهجومية لكرة اليد . (٧٠) ، (٧٢) ، (٤٩) ، (٧٣)

كما يشير جدول رقم (١١) الخاص بمقارنة القياس القبلى للمجموعة التجريبية والضابطة بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات عدوى الجرى المكوكى ٥٥×٥ م ، الوثب العريض من الثبات ، ويرجع الباحث ذلك لوجود لاعبين يتميزوا بزيادة طول الجزء السفلى من الجسم مما قد يزيد من معدل طول الخطوة أو زيادة التردد لحركة الرجلين فى العدو ، أما الوثب العريض من الثبات فقد يكون لزيادة طول عظمة الفخذ والساق تأثير إيجابى على زيادة مسافة الوثب العريض من الثبات .

كما أظهرت نتائج الدراسة فى الجدول رقم (١٢) الخاص بالمقارنة بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية بوجود فروق ذات دلالة معنوية فى جميع المتغيرات قيد الدراسة ويرجع الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح وهذا ما أظهرته جميع الدراسات السابقة فى هذا المجال بالنسبة للمجموعة التجريبية

بحدوث تقدم نتيجة إستخدام برنامج الألعاب الصغيرة أو الألعاب التمهيدية فى تنمية الجانب البدنى والمهارى .

كما يشير جدول رقم (١٣) الخاص بالمقارنة بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة بوجود فروق ذات دلالة معنوية فى الإختبارات البدنية والمهارية عدا تسديد الكرة بالرأس من الثبات لم تظهر له أى فروق بين القياس القبلى والبعدى وقد يرجع ذلك لعامل الخوف من أدائها فى البرنامج التقليدى .

كما أظهرت نتائج الدراسة فى الجدول رقم (١٤) الخاص بالمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى بوجود فروق ذات دلالة معنوية فى بعض المتغيرات بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية فى متغيرات أخرى ويرجع ذلك لكثرة عدد المهارات الأساسية والقدرات البدنية محل الدراسة فى حين أن جميع الدراسات السابقة التى تناولت الجانب البدنى كانت لاتزيد فى تناولها للجانب البدنى عن ٤: ٨ قدرات مثل إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) ، دولت عبد الرحمن عبد القادر (١٩٨١) ، مصطفى حسين إبراهيم (١٩٨٥) ، حنان أحمد رشدى (١٩٩٠) ، هويدة عبد الحميد (١٩٩٣) ، عزة حسن صيام (١٩٩٥) فى حين أن عدد القدرات البدنية محل الدراسة ١١ قدرة بدنية . (١١) ، (٢٣) ، (٦٥) ، (١٦) ، (٧٣) ، (٣٨)

وأيضاً بالنسبة للجانب المهارى فاز جميع الدراسات السابقة التى تناولت هذا الجانب لاتزيد عن ٤: ١ مهارات مثل إيزيس سامى جرجس (١٩٨٠) ، إبتهاج أحمد عبد العال (١٩٨٥) ، صفية منصور سلطان وأميرة عبد الفتاح (١٩٨٦) ، نبيلة عبد المنعم شحاتة (١٩٨٧) ، نوال إبراهيم شلتوت وعزة عبد الحليم (١٩٨٨) ، مجدى أحمد شوقى ، (١٩٩٢) ، هويدة عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٣) فى حين تناول الباحث فى دراسته ٦ مهارات أساسية لكرة القدم . (١١) ، (١) ، (٣١) ، (٧٠) ، (٧٢) ، (٤٩) ، (٧٣)

كما تظهر نتائج جدول رقم (١٦) الذى يوضح نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إلى إرتفاع هذه النسبة مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح فى جميع المتغيرات قيد الدراسة .

كما تظهر نتائج جدول رقم (١٧) الذى يوضح نسبة التحسن للمجموعة الضابطة التى

إستخدمت البرنامج التقليدي ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية .

ومما سبق يتضح أن الفرض الأول والثاني للدراسة قد تحقق والذي ينص على :

١ - يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

٢ - يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية .

ويشير الباحث إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح الذى نفذ على المجموعة التجريبية كان أكبر من البرنامج المتبع (بالأسلوب التقليدي) الذى تم تنفيذه على المجموعة الضابطة وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات .

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولا - الاستخلاصات .

ثانيا - التوصيات .

أولاً - الاستخلاصات :

- إستنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :
- ١ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية .
 - ٢ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبى (الأسلوب التقليدى) لتنمية الجانب البدنى والجانب المهارى أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة .
 - ٣ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
 - ٤ - أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى معظم الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .
 - ٥ - كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إرتفعت مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح فى جميع المتغيرات قيد الدراسة .
 - ٦ - كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدى ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج المقترح .

ثانيا - التوصيات :

إستنادا على فروض الدراسة والعينة المنهجية المستخدمة والأسلوب الإحصائى المستخدم وتحليلها يمكن للباحث الخروج بالتوصيات التالية :

- ١ - محاولة تصميم البرامج التدريبية التى تتضمن الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة أكثر إهتماما داخل البرنامج التدريبى لناشئى كرة القدم .
- ٢ - يجب أن يراعى منفذ الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة مباشرة عدم كثرة إستخدام الأدوات المساعدة بصورة معقدة داخل اللعبة حتى يصل لتحقيق الهدف منها .
- ٣ - دراسة خصائص المرحلة السنية قبل وضع برنامج الألعاب التمهيدية وذلك يساعد فى التعرف على متطلبات هذه المرحلة .
- ٤ - يجب أن يراعى منفذ الألعاب التمهيدية تكرار نفس اللعبة فى الوحدة التدريبية التى تليها لزيادة مستوى فهم وإستيعاب وتنفيذ الناشئ للعبة .
- ٥ - يجب أن يراعى خفض عدد المهارات الأساسية والقدرات البدنية التى يتم التركيز عليها فى برنامج الألعاب التمهيدية خلال هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسن .
- ٦ - إجراء دراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لمختلف الألعاب الجماعية .

المراجع

- أولا - المراجع باللغة العربية .
- ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية .

أولاً - المراجع العربية :

- ١ - ابتهاج أحمد عبد العال : أثر برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
- ٢ - إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ٣ - إبراهيم حنفى شعلان : أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة السنية من ١٨ : ٢٠ سنة لمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٧٦ م .
- ٤ - إبراهيم مجدى أحمد صالح : دراسة العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٥ - أحمد محمد خاطر : دراسة تحليلية لفاعلية الأداء الحركى ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثامن ، العدد السادس ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٦ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٧ - أحمد ممدوح زكى : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٨ - أسامة كامل راتب : النمو الحركى (الطفولة - المراهقة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، بدون .
- ٩ - إكرام محمد عبد الحفيظ : الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .

- ١٠ - السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الأسس العامة ، الجزء الأول ، ١٩٧٨ م .
- ١١ - إيزيس سامى جرجس : برنامج ألعاب مقترح لتنمية الرشاقة ، بحث تجريبى على المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ١٢ - إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٧ م .
- ١٣ - بطرس رزق الله اندراوس وعبد أبو العلا : الجديد فى تدريب كرة القدم ، دار المعارف ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٩ م .
- ١٤ - بطرس رزق الله اندراوس : دراسة أثر برنامج تعليمى لتطوير الأداء المهارى فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ١٥ - بهاء الدين ابراهيم سلامة : الإعداد المهارى فى كرة القدم (تعليم - تدريب - قانون) ، مكتبة الطالب الجامعى ، مكة المكرمة ، ١٩٨٧ م .
- ١٦ - حنان أحمد رشدى : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن ٥ - ٦ سنوات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الأول ، يناير ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ١٧ - حنفى محمود مختار : التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧١ م .
- ١٨ - _____ : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٥ م .
- ١٩ - _____ : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٢٠ - _____ : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١ م .

- ٢١ - حنفى محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨١ م.
- ٢٢ - حنفى محمود مختار ، مفتى إبراهيم حماد : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٩ م.
- ٢٣ - دولت عبد الرحمن عبد القادر : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكثبان والقطن ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، نوفمبر ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م.
- ٢٤ - رائد حلمى رمضان : تصميم بطارية اختبار للصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم للمرحلة السنية من ١٨ - ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥ م.
- ٢٥ - رفاعى مصطفى حسين : مقارنة أثر التعليم المبرمج والطريقة التقليدية على مستوى تعلم الأداء المهارى لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٩٠ م.
- ٢٦ - سامية هانم أحمد عبده : محاضرات فى علم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، بدون ، ١٩٨٦ م.
- ٢٧ - سعاد السيد ابراهيم : الألعاب التمهيدية وأثرها على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م.
- ٢٨ - سميرة طه محمود : الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس فى المرحلة الابتدائية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثانى ، أغسطس ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م.
- ٢٩ - سهام عفت عبد الرحمن : التدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م.

٣٠ - شليمن أ . د : بحث عملية تشكيل الوظائف الحركية لدى الأطفال والمراهقين ،
ملخص بحث دكتوراه فى التربية الرياضية ، موسكو ،
١٩٦٨ م .

٣١ - صفية منصور سلطان وأميرة عبد الفتاح : برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير
المهارات الحركية الأساسية المرتبطة بكرة اليد سبعة أفراد لمرحلة
الطفولة المبكرة من سن ٦ : ٩ سنوات ، مجلة بحوث التربية
الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الأول ، أغسطس ، جامعة
الزقازيق ، ١٩٨١ م .

٣٢ - طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية
والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

٣٣ - طه اسماعيل : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .

٣٤ - _____ : جماعية اللعب فى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٩٣ م .

٣٥ - عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،
المكتبة المتحدة ، بوفؤاد ، بدون .

٣٦ - عبد الحميد أحمد : الملائمة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الخامسة ،
١٩٨٩ م .

٣٧ - عبد المجيد نعمان ، محمد عبده صالح الوحش : كرة القدم تدريب وخطط ، دار
الكتاب العربى ، القاهرة ، بدون .

٣٨ - عزة حسن صيام : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة
البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة ،
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

٣٩ - عصام الدين عبد الحالى : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة
السابعة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .

- ٤٠ - عفاف محمد حممن : القياسات الجسمية والصفات البدنية اللازمة للاعبات المستوى العالى لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٤١ - على فهمى الهيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية) ، مطبعة التونى ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤٢ - فاروق عبد الوهاب : الاتجاهات الانفعالية للأطفال نحو المنافسات بدروس التربية الحركية بالمدرسة الابتدائية ، مؤتمر التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٤٣ - فرج حسين بيومى : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ٤٤ - فيليب مورس : مهارات كرة القدم حول العالم ، شركة فيليب مورس ، لبنان ، ١٩٩٧ م .
- ٤٥ - قدرى سيد مرسى : الألعاب الغرضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، بدون .
- ٤٦ - _____ : وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٤٧ - ليلى بطرس : كرة القدم ، مكتبة لبنان ، ١٩٨٢ م .
- ٤٨ - لطفى كمال : وضع برنامج تدريبى مقترح لقياس الصفات البدنية والمهارية للناشئين من ١١ : ١٣ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
- ٤٩ - مجدى أحمد شوقي : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة فى مدس الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ م .
- ٥٠ - محسن بسيونى النحرورى : وضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم للفريق القومى المصرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

- ٥١ - محسن يمن الدوى : بعض المتغيرات الأنثروبومترية والفسيسيولوجية والبدنية وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٥٢ - محمد توفيق الوليلى : أثر برنامج تدريبى مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٥٣ - محمد جلال قريظم ، محمد عبده صالح الوحش : كرة القدم وطبيعة التقدم ، القاهرة ، ١٩٦١ م .
- ٥٤ - محمد حامد الأفندى : كرة القدم (مهارات أساسية - خطط اللعب - أصول التدريب) ، عالم الكتاب ، القاهرة ، ١٩٧١ م .
- ٥٥ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، ١٩٨٤ م .
- ٥٦ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٥٧ - محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٥٨ - : سيكلوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٩ - محمد صبحى حسنين : نموذج الكفاية البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٦٠ - محمد عبده صالح الوحش ، مفتى إبراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٦١ - محمد فتحي عبد الرحمن : العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وإصابات الطرف السفلى للاعبى كرة القدم فى مصر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .

- ٦٢ - محمد لطيف ، فرج حسين بيومى : فن كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٧ م .
- ٦٣ - محمود أبو العينين ، مفتى إبراهيم حماد : تخطيط برامج الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٦٤ - محمود يعنى سعد : مراحل التخطيط للتدريب ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٦٥ - مصطفى حسين ابراهيم : تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الثانى والثالث ، أغسطس ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٦٦ - مصطفى عزت سليمان : دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للخطوط المختلفة للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٦٧ - مفتى ابراهيم حماد : الإعداد المهارى والخططى للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٦٨ - _____ : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٦٩ - _____ : الإعداد والمباراة للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٧٠ - نبيلة عبد المنعم شحاتة : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٧١ - نبيل ندا ، محمد الشحات : الألعاب الصغيرة ، مركز الإعلام ، بلقاس ، ١٩٩٥ م .
- ٧٢ - نوال ابراهيم شلتوت ، عزة عبد الحليم : برنامج ألعاب صغيرة لتطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية ، مؤتمر الدول للتاريخ وعلم الرياضة ، المجلد الثانى ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ م .

٧٣ - هويده عبد الحميد اسماعيل : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .

ثانياً - المراجع باللغة الأجنبية :

- 74 - Allen Wade : The Football Guid to Training and Coaching,
London, Heinman , 1979.
- 75 - Arbad Csaandi : Soccer, Budapest , 1981 .
- 76 - Bartels and Wernitz : Fubball Training Mit Kinder Aufl . Berlin,
1987 .
- 77 - Beverly Nichols : Moving and Learning the Elementary School
Physical Education Experience, College Publishing , St.
Louis, 1986 .
- 78 - B.M. Kayawkuh : Metoguka, opu 3 N 4 Eckozo Bocnutahub M.
1980.
- 79 - B.N. Kozlobckozo : Mogzotobka, Opgtsoluctob - M. 1981 .
- 80 - Donald X. Y., and Alexander Werde : Soccer Coaching , Towthorn
Book , No. 1 , New York , 1976.
- 81 - Fox and Mathews D. : The Physiological Basis of Physical
Education and Athletics, C.B.S. College, Publishing,
New York , 1981 .
- 82 - Gordon, Gage : Football Coaching for Play a Foll Levels, Stanly
Paul, London, 1974 .
- 83 - Karl , Heinz Hddergoot : New Football , Manual , Limpert Bonn,
1958 .
- 84 - Ken Jones : How to Play Soccer, Hanlyne, London, 1979 .
- 85 - Klaus Ruege : Contemporary Soccer, Contemporary Books, Inc.,
Chicago, 1980 .

- 86 - Osolin, N.S. : Developing Tamina in Athletics , 1970 .
- 87 - Robert Pollock : Soccer for Juneors , Charles Scrbner ' Sons, New York , 1982 .
- 88 - Robert,N. Singer : Speed and Accuracy of Movement as Related to Fencing Success , R.Q. Vol. No.
- 89 - Sawin's and Suskov : Football Foreing Languages, Pub. House Mosco, 1956 .

المرفقات

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم الدراسات العليا

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مواصفات البرنامج التدريبي والالعاب
التمهيدية للفترة الكلية للبرنامج

يقوم الباحث أشرف فكرى عبد العزيز راجح بدراسة بعنوان :

« أثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات

الاساسية لناشئى كرة القدم »

وتهدف الدراسة لتحديد أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض القدرات
والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٢ سنة .

ولما كنتم سيادتكم من ذوى الخبرة العلمية والعملية فى هذا المجال ، يأمل الباحث
بالاستفادة من آرائكم البناءة وإضافة ماترونه مناسبا لذلك .

- بيانات خاصة :

- الاسم :

- الدرجة العلمية :

- الخبرة :

- الوظيفة :

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مواصفات البرنامج التدريبي
والالعب التمهيدية للفترة الكلية للبرنامج

(١) الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج .

شهر	شهران	ثلاثة أشهر	رأى آخر

(٢) عدد وحدات التدريب إسبوعياً .

٣	٤	٥	رأى آخر

(٣) عدد أيام التدريب المقترحة لتنفيذ البرنامج .

٣	٤	٥	٦	٧	رأى آخر

(٤) عدد مرات تكرار درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التى تتضمنها الفترة الكلية للبرنامج .

الحمل المتوسط	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	رأى آخر

الحمل العالى	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	رأى آخر

الحمل الاقصى	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	رأى آخر

(٥) التوزيع الزمنى لدرجات حمل التدريب بالدقائق للوحدة التدريبية .

الحمل المتوسط ٦٠ - ٩٠ دقيقة	أوافق	لا أوافق	رأى آخر

الحمل العالى ٩٠ - ١٢٠ دقيقة	أوافق	لا أوافق	رأى آخر

الحمل الاقصى ١٢٠ - ١٥٠ دقيقة	أوافق	لا أوافق	رأى آخر

(٦) موقع الالعب التمهيدية من وحدة التدريب اليومية .

تهيئة أولية	العب تمهيدية	إعداد بدنى عام	إعداد بدنى خاص	أوافق	لا أوافق
تهيئة أولية	العب تمهيدية مع إعداد بدنى عام	العب تمهيدية مع إعداد بدنى خاص		أوافق	لا أوافق

أو	هناك رأى آخر
----	--------------

(٧) النسبة المئوية من زمن التدريب الكلى للالعب التمهيدية .

%١٠	%١٥	%٢٠	%٢٥	%٣٠	رأى آخر
-----	-----	-----	-----	-----	---------

(٨) زمن أداء اللعبة التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية بالدقيقة .

١	٢	٣	٤	٥	رأى آخر
---	---	---	---	---	---------

(٩) عدد مرات تكرار اللعبة التمهيدية الواحدة فى وحدة التدريب اليومية بالدقيقة .

١	٢	٣	٤	رأى آخر
---	---	---	---	---------

(١٠) عدد الالعب التمهيدية فى وحدة التدريب اليومية .

١	٢	٣	٤	رأى آخر
---	---	---	---	---------

(١١) زمن فترات الراحة عند تكرار الالعب التمهيدية أكثر من مرة بالثانية .

٣٠	٦٠	٩٠	١٢٠	١٥٠	١٨٠	رأى آخر
----	----	----	-----	-----	-----	---------

(١٢) طرق التدريب المستخدمة التى تعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية فى مدة

تنفيذ البرنامج .

الحمل المستمر	الفترة منخفض الشدة	الفترة مرتفع الشدة	التكرارى	الدائرى بطريقة الحمل المستمر
---------------	--------------------	--------------------	----------	------------------------------

الدائرى بطريقة منخفض الشدة	الدائرى بطريقة الفترة مرتفع الشدة	رأى آخر
----------------------------	-----------------------------------	---------

تعليمات التعامل مع الاستمارة

أولا - ضع علامة (✓) لأفضل رأي ترونه سيادتكم يعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج .

ثانيا - اقتراحات :

يمكن لسيادتكم إضافة أي آراء ترون مناسبتها لهذه المرحلة السنية وتعمل علي تحقيق الهدف من البرنامج .

مرفق (٢)

السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم في العناصر الأساسية للبرنامج
التدريبي المقترح

الوظيفة	الاسم	مسلسل
أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير لشئون التعليم والطلاب - جامعة الاسكندرية	أ . د / فرج حسين بيومي	١
أستاذ السباحة بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الاسكندرية	أ . د / على فهمي البيك	٢
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس	أ . م . د / رفاعي مصطفى حسين	٣
مدرس بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	د / محمد شوقي كشك	٤
مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير - جامعة الاسكندرية	د / أمر الله البساطي	٥
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنيا	د / محمد رمضان أحمد	٦
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقناطر - جامعة القناطر	د / عجمي محمد عجمي	٧
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقناطر - جامعة القناطر	د / محمد سالم	٨

مرفق (٣)

الاختبارات الهارية والبدنية المستخدمة فى البحث

أولا - الاختبارات الهارية :

١ - إسم الاختبار :

(ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس مهارة ركل الكرة .

- قياس القدرة على ركل الكرة .

- الأدوات :

- ملعب كرة قدم .

- كرة قدم .

- شريط قياس بالمتر لأقرب سم .

- وصف الاختبار :

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازى لخط المرمى .

- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم اللاعب بالجري لركل الكرة عاليا لأبعد

مسافة .

- التسجيل :

- تسجل المسافة التى قطعتها الكرة فى نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى

نقطة ملامستها للأرض .

- يعطى للاعب ثلاث محاولات .

- يمنح اللاعب ثلاث محاولات يسجل أفضلها .

٢- إسم الاختبار :

(ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس مهارة ركل الكرة .

- قياس القدرة على ركل الكرة .

- الأدوات :

- ملعب كرة قدم .

- كرة قدم .

- شريط قياس بالمتر لأقرب سم .

- وصف الاختبار :

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى .

- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم اللاعب بالجري لركل الكرة عاليا لأبعد مسافة .

- التسجيل :

- تسجل المسافة التي قطعتها الكرة في نقطة البداية على خط منطقة المرمى حتى نقطة ملامستها للأرض .

- يعطى للاعب ثلاث محاولات .

- يمنح اللاعب ثلاث محاولات يسجل أفضلها .

٣ - إسم الاختبار :

(السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة .

- الأدوات :

- كرة قدم .

- جزء من ملعب كرة قدم .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (١ متر) ويقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأى جزء قانونى فى الجسم دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة .

- التسجيل :

- كل مدة يستطيع اللاعب السيطرة على الكرة بشكل صحيح ينال درجة .

- يكرر الأداء لعدد (٥) مرات وتجمع الدرجات .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

٤ - إسم الاختبار :

(اختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين القوائم) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم فى الكرة أثناء الجرى بها بين القوائم .

- الأدوات :

- ١٠ قوائم .

- كرة قدم .

- وساعة إيقاف .

- وصف الاختبار :

- توضع ١٠ قوائم فى خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر ٢ م . والمسافة بين خط البداية وأول قائم ٢ م أيضا .

- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية ، وعند إعطاء إشارة البدء يجرى اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .

- التسجيل :

- يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى .

٥ - إسم الاختبار :

(رمية التماس داخل مربع محدد) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس أداء مهارة رمية التماس .

- قياس مدى الدقة فى أداء رمية التماس .

- الأدوات :

- ملعب كرة قدم .

- كرة قدم .

- وصف الاختبار :

- ترسم على الأرض مربعات ١ ، ٢ ، ٣ على بعد ٣ ، ٥ ، ٧ متر من خط التماس .

- يقوم اللاعب برمية التماس بحيث تلمس أحد هذه المربعات .

- التسجيل :

- إذا سقطت الكرة فى المربع الأول والذي يبعد عن خط التماس ٣ متر ينال اللاعب (١) درجة واحدة ، وإذا سقطت الكرة فى المربع الثانى والذي يبعد عن خط التماس (٥) خمسة أمتار ينال اللاعب (٢) درجتين ، وإذا سقطت الكرة فى المربع الثالث والذي يبعد عن خط التماس (٧) سبعة أمتار ينال اللاعب (٣) ثلاث درجات .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلها .

٦ - إسم الاختبار :

(رمية تماس لأبعد مسافة) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس أداء مهارة رمية التماس .

- قياس قدرة رمى الكرة لأبعد مسافة باليدين .

- الأدوات :

- ملعب كرة قدم .

- كرة قدم .

- شريط قياس .

- وصف الاختبار :

- يقف الناشئ خلف خط التماس بمسافة ثم يتقدم ليرمى الكرة بطريقة قانونية لأبعد مسافة .

- التسجيل :

- تسجل المسافة التى قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط التماس .

- يمنح اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها .

٧ - إسم الاختبار :

(توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس قدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد .

- الأدوات :

- كرة قدم

- جزء مخطط ومجهز فى ملعب كرة قدم .

- وصف الاختبار :

- على أرض ملعب كرة قدم ترسم دائرة نصف قطرها (٧٥ سم) يطلق عليها دائرة المرمى وعلى بعد ٤ متر من مركزها ترسم ثلاث دوائر أخرى فى اتجاهات مختلفة نصف قطر كل منها (٧٥ سم) وداخل كل منها دائرة أخرى نصف قطرها حوالى (٢٥ سم) .

- يقوم المدرب بقذف الكرة عالية تجاه اللاعب فى دائرة المرمى والذى يقوم بدوره بتوجيه الكرة برأسه نحو أحد هذه الدوائر .

- التسجيل :

- إذا سقطت الكرة داخل الدائرة الكبرى ينال اللاعب (١٠) عشر درجات وإذا سقطت الكرة فى الدائرة الصغرى ينال اللاعب (٥) خمس درجات .

- لكل لاعب (٤) أربع محاولات تجمع درجاته فى كل محاولة .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

٨ - إسم الاختبار :

(ضرب الكرة بالرأس لمسافة) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس .

- قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .

- الأدوات :

- شريط قياس .

- ملعب كرة قدم .

- كرة قدم .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب على خط المنتصف ممسكا الكرة بيديه ثم يقوم برميها عاليا لنفسه وأثناء سقوطها يقوم بضربها برأسه قبل أن تلمس الأرض لأبعد مسافة ممكنة .

- التسجيل :

- تسجل المسافة التي قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط المنتصف .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

- شروط الأداء :

- عدم ترك القدمين للأرض أثناء الأداء .

٩ - اسم الاختبار :

(التمويه والخداع بالكرة) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس مدى قدرة اللاعب على المراوغة .

- الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

- ٥ خمسة شواخص على شكل لاعب كرة قدم .

- كرة قدم .

- إشارة مرئية أو مسموعة .

- وصف الاختبار :

- ترسم دائرة على أرض ملعب كرة قدم نصف قطرها ٣٠٠ متر ويوضع داخلها (٥)

خمس شواخص توزع داخل الدائرة .

- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بمحاولة مراوغة هذه الشواخص وذلك لمدة

(١٥ ث) .

- التسجيل :

- يسجل للاعب عدد الشواخص التي استطاع مراوغتها بشكل صحيح خلال زمن

الاختبار .

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل له أفضلهما .

١٠ - إسم الاختبار :

(تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد بالقدم اليميني) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد .

- الأدوات :

- كرة قدم ومرمى كرة يد .

- ملعب كرة قدم .

- وصف الاختبار :

- يوضع مرمى كرة اليد فى منتصف مرمى كرة القدم تماما .

- ترسم منطقة التصويب على بعد ٢٠ مترا من المرمى وفى منتصفه تماما - لسن فوق

١٩ سنة .

- توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من على بعد ١٠ ياردات ليصوب

الكرة بقوة وغير متدحرجة على الأرض بالقدم الأفضل وبأى جزء منها إلى الأجزاء التالية

بالترتيب - الجزء الأيمن من المرمى - الجزء الأيسر من المرمى - مرمى كرة اليد ، وإذا

اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة .

- التسجيل :

- الاختبار من ١٠٠ درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى ٤٠ درجة مرمية كرة اليد ٢٠

درجة وتكون درجة اللاعب هى مجموع المحاولات الثلاث .

- ملحوظة :

- توضع نقطة التصويب على بعد ١٢,٥ متر للمراحل السنية ٩ - ١٢ سنة .

- توضع نقطة التصويب على بعد ١٦,٥ م للمراحل السنية ١٣ - ١٤ سنة .

١١ - إسم الاختبار :

(تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد بالقدم اليسرى) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى فى جزء محدد .

- الأدوات :

- كرة قدم ومرمى كرة يد .

- ملعب كرة قدم .

- وصف الاختبار :

- يوضع مرمى كرة اليد فى منتصف مرمى كرة القدم تماما .

- ترسم منطقة التصويب على بعد ٢٠ مترا من المرمى وفى منتصفه تماما - لسن فوق

١٩ سنة .

- توضع الكرة على نقطة التصويب ويتقدم اللاعب من على بعد ١٠ ياردات ليصوب

الكرة بقوة وغير متدحرجة على الأرض بالقدم الأفضل وبأى جزء منها إلى الأجزاء التالية

بالترتيب - الجزء الأيمن من المرمى - الجزء الأيسر من المرمى - مرمى كرة اليد ، وإذا

اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة .

- التسجيل :

- الاختبار من ١٠٠ درجة لكل من الجهة اليمنى واليسرى ٤٠ درجة مرمة كرة اليد ٢٠

درجة وتكون درجة اللاعب هى مجموع المحاولات الثلاث .

- ملحوظة :

- توضع نقطة التصويب على بعد ١٢,٥ متر للمراحل السنية ٩ - ١٢ سنة .

- توضع نقطة التصويب على بعد ١٦,٥ م للمراحل السنية ١٣ - ١٤ سنة .

ثانيا - الاختبارات البدنية :

١ - إسم الاختبار :

(العدو ٣٠ متر من الثبات)

- الغرض من الاختبار :

- قياس السرعة الانتقالية .

- الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

- إشارة مرئية أو مسموعة .

- جزء من المضمار طوله (٣٠ مترا) مجهزا ومخططا خط للبداية وخط للنهاية .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب خلف خط البداية عند سماع النداء " خذ مكانك " استعداد يتخذ وضع

البدء العالى دون حركة .

- بعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى النهاية.

- التسجيل :

- يعطى للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثانية لأفضل محاولة .

٢ - إسم الاختبار :

(العدو ٣٠ م \times ٥ مرات)

- الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل السرعة .

- الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

- جزء من المضمار طوله (٣٠ مترا) ممهدا ومخططا خط للبداية وخط للنهاية .

- إشارة مرئية أو مسموعة .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع النداء خذ مكانك استعداد يتخذ وضع البدء العالى دون حركة .
- بعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية ويكرر هذا الأداء ٥ مرات .

- التسجيل :

- يسجل زمن عدو كل محاولة على حده ثم يحسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن 30×5 مرات .

٣ - إسم الاختبار :

(الجرى المكوكى 5×55 مترا)

- الغرض من الاختبار :

- قياس التحمل الدورى التنفسى .

- الأدوات :

- عدد ٢ راية ركنية من رايات كرة القدم .

- وصف الاختبار :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ) فى وضع البدء العالى ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجرى نحو الراية الأخرى للدوران حولها ، والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى ، وهكذا يستمر المختبر فى قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهى المرة الأخيرة عند نهاية خط النهاية (ب) .

- التسجيل :

- يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر فى قطع المسافة بين الخطين ذهابا وإيابا خمس مرات بالثوانى لأقرب $1/10$ ثانية .

٤ - إسم الاختبار :

- الدوائر المرقمة .

- الغرض من الاختبار :

- قياس توافق الرجلين والعين .

- الأدوات :

- ساعة إيقاف .

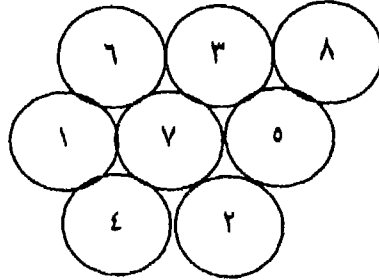
- يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين (٦٠) سنتيمتر .
وترقم الدوائر كما فى الشكل .

- وصف الاختبار :

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك بأقصى سرعة.

- التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمان دوائر .



٥ - إسم الاختبار :

- الانبطاح المائل من الوقوف .

- الغرض من الاختبار :

- قياس التحمل العضلى العام للجسم .

- الأدوات :

بساط رقيق من اللباد يوضع على أرضية مستوية . كما يمكن أداء الاختبار فى صالة الجيمباز أو على أرض رملية مستوية ، ساعة إيقاف .

- وصف الاختبار :

(وقوف) ثنى الركبتين كاملا مع وضع اليدين على الأرض ثم قذف الرجلين خلفا للوصول للإنبطاح المائل والرجوع ، فى حالة الوقوف فرد الجسم كاملا وفى الانبطاح المائل فرد الركبتين كاملا .

- التسجيل :

ت حسب المحاولات الصحيحة لمدة دقيقة .

٦ - إسم الاختبار :

(ثنى الجذع للأمام من الوقوف)

- الغرض من الاختبار :

قياس مدى مرونة العمود الفقرى .

- الأدوات :

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم) .

- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠ سم ومثبتة على المقعد مع مراعاة أن رقم (٥٠) يكون مواز لسطح المقعد ورقم (١٠٠) مواز للحافة السفلى للمقعد .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع مراعاة الاحتفاظ بالركبتين مفردتين .

- يقوم اللاعب بثنى الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع مؤشر الجهاز بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة .

- التسجيل :

- تسجيل للمختبر المسافة التى حققها على مسطرة الجهاز .
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلها .

٧ - إسم الاختبار :

(الوثب العريض من الثبات)

- الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة " القدرة " .

- الأدوات :

- شريط قياس لأقرب سم .
- يجرى الاختبار على حفرة وثب .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب على لوحة الوثب والقدمين متباعدتين قليلا والذراعين يتمرجحان أماما عاليا ثم أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام مثل وضع البدء فى السباحة.

- التسجيل :

- يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعيبين للأرض أو عند أول أثر يتركه اللاعب لخط البداية .
- للاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

٨ - إسم الاختبار :

(اختبار التمريرة الحائطية) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء .

- الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشر ثانية) .
- إشارة مرئية أو مسموعة .
- كرة قدم .
- حائط مستوى .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب على بعد (٦ متر) من حائط التدريب وعند سماع إشارة البدء يمرر اللاعب الكرة على الحائط بأقصى سرعة ممكنة (عدد ٨) تمريرات .

- التسجيل :

- يعطى للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثانية لأفضل محاولة .

٩ - إسم الاختبار :

(قياس قوة عضلات الرجلين)

- الغرض من الاختبار :

- قياس القوة " العظمى " لعضلات الرجلين .

- الأدوات :

- جهاز الديناموميتر .

- وصف الاختبار :

- يقف اللاعب على جهاز الديناموميتر وهو ممسك بسلسلة الجهاز ويلاحظ ثنى الركبتين .

- يقوم اللاعب بشد سلسلة الجهاز لأقصى درجة ممكنة .

- التسجيل :

- يتم تسجيل قراءة مؤشر الجهاز .
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

١٠ - إسم الاختبار :

(الجرى المتعرج لبارو) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس الرشاقة .

- الأدوات :

- ساعة إيقاف (عشر ثانية) .

- ميدان للجرى مستطيل الشكل طوله (٤,٧٥ متر) وعرضه (٣ متر) .

- عدد (٥) خمس قوائم أو كراسى مع ملاحظة ألا يقل طوله القوائم أو الكراسى عن

(٣٠ سم) .

- وصف الاختبار :

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجرى المتعرج بين القوائم الخمس على شكل رقم (8)

فى اللغة الإنجليزية .

- التسجيل :

يعطى اللاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب عشر ثانية لأفضل محاولة .

- شروط الأداء :

- عدم لمس القوائم أو الكراسى أثناء الجرى .

- عند الفشل فى أداء الاختبار أو عند مخالفة اللاعب خط السير المحدد يعاد الاختبار

مرة أخرى .

١١ - إسم الاختبار :

(ضرب الكرة بالرأس والقدم بين لاعبين) .

- الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة .

- الأدوات :

- عدد (٢) كرة قدم .
- ساعة إيقاف (عشر ثانية) .
- ملعب ممهّد .
- إشارة مرئية أو مسموعة .

- وصف الاختبار :

- يقف لاعبان المسافة بينهما (١٠ م) ومع كل منهما كرة قدم .
- يقف اللاعب المختبر في منتصف المسافة بينهما .
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول برمي الكرة عاليا بيده نحو اللاعب المختبر الموجود في منتصف المسافة والذي بدوره يضرب الكرة بالرأس نحو نفس اللاعب ثم يستدير نحو اللاعب الآخر والذي يدحرج له الكرة على الأرض باليد ليتركها بقدمه معيدا الكرة له مرة أخرى وهكذا ،

- التسجيل :

- يحسب للاعب خلال (١ ق) عدد مرات لعب الكرة بالرأس والقدم .
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .

مرفق (٤)

خطة التدريب للبرنامج المقترح

جدول توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج التدريبي

جدول (١)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الأول الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٦٥	٣٣	٤٩	٣٣	٥٠	٣٣٠ ق

جدول (٢)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الأول)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
١	السبت	٣٣	٦	٩	٥	٧	٦٠
٢	الأحد	٣٣	٦	٩	٧	١٠	٦٥
٣	الثلاثاء	٣٣	٩	٩	٩	١٠	٧٠
٤	الأربعاء	٣٣	٦	١٠	٦	١٠	٦٥
٥	الخميس	٣٣	٦	١٢	٦	١٣	٧٠

جدول (٣)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الأول

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت		
١٦	١٠	١٣	١٥	١٤	١٦٥	تحمل عام
٣	٤	٣	٢	٣		قوة
٤	٣	٢	٣	٢		سرعة
١٠	١٦	١٥	١٣	١٤		مرونة ورشاقة
٢	٢	٤	٢	٢	٣٣	تحمل قوة
٢	٣	٢	٣	٢		تحمل سرعة
٢	١	٣	١	٢		قوة مميزة بالسرعة
١٢	١٠	٩	٩	٩	٤٩	تحمل أداء مهاري
٦	٦	٩	٧	٥	٣٣	
١٣	١٠	١٠	١٠	٧	٥٠	ألعاب تمهيدية
٧٠	٦٥	٧٠	٦٥	٦٠	٣٣٠	المجموع

جدول (٤)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثاني الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تهييدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٨٢	٣٦	٥٤	٣٦	٥٧	٣٦٥ ق

جدول (٥)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثاني)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تهييدية	مجموع
٦	السبت	٣٤	٦	١٠	٥	١٠	٦٥
٧	الأحد	٣٦	٨	١٢	٧	١٢	٧٥
٨	الثلاثاء	٣٨	٧	١٢	١٠	٨	٧٥
٩	الأربعاء	٣٦	٧	١٠	٧	١٠	٧٠
١٠	الخميس	٣٨	٨	١٠	٧	١٧	٨٠

جدول (٦)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثاني

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت			
١٢	١٥	١٥	١٤	١٢	١٨٢	تحمل عام	
٦	٥	٤	٥	٥		قوة	
٦	٤	٥	٤	٥		سرعة	
١٤	١٢	١٤	١٣	١٢		مرونة ورشاقة	
٣	٢	٢	٣	٢	٣٦	تحمل قوة	
٢	٣	٢	٣	٢		تحمل سرعة	
٣	٢	٣	٢	٢		قوة مميزة بالسرعة	
١٠	١٠	١٢	١٢	١٠	٥٤	تحمل أداء	مهاري
٧	٧	١٠	٧	٥	٣٦		خططي
١٧	١٠	٨	١٢	١٠	٥٧	ألعاب تهييدية	
٨٠	٧٠	٧٥	٧٥	٦٥	٣٦٥	المجموع	

جدول (٧)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع الثالث الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٧٠	٣٤	٥١	٣٤	٥١	٣٤٠ ق

جدول (٨)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع الثالث)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
١١	السبت	٣٤	٦	١٠	٥	١٠	٦٥
١٢	الأحد	٣٤	٨	١٠	٨	١٠	٧٠
١٣	الثلاثاء	٣٤	٨	١١	٧	١٠	٧٠
١٤	الأربعاء	٣٤	٦	١٠	٦	٩	٦٥
١٥	الخميس	٣٤	٦	١٠	٨	١٢	٧٠

جدول (٩)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع الثالث

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت			
٩	١٠	٩	٨	١٠	١٧٠	تحمل عام	
٧	٦	٨	٩	٧		قوة	
٧	٨	٦	٥	٧		سرعة	
١١	١٠	١١	١٢	١٠		مرونة ورشاقة	
٢	٢	٤	٢	٢	٣٤	تحمل قوة	
٢	٢	٢	٣	٢		تحمل سرعة	
٢	٢	٢	٣	٢		قوة مميزة بالسرعة	
١٠	١٠	١١	١٠	١٠	٥١	مهاري	تحمل أداء
٨	٦	٧	٨	٥	٣٤		
١٢	٩	١٠	١٠	١٠	٥١	ألعاب تمهيدية	
٧٠	٦٥	٧٠	٧٠	٦٥	٣٤٠	المجموع	

جدول (١٠)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع الرابع الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٩٣	٩٣	٧٥	٥٦	٥٨	٣٧٥ ق

جدول (١١)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع الرابع)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
١٦	السبت	١٨	١٨	١٥	٩	١٠	٧٠
١٧	الأحد	١٩	١٨	١٥	١١	١٢	٧٥
١٨	الثلاثاء	١٩	٢١	١٧	١٤	١٤	٨٥
١٩	الأربعاء	١٨	١٨	١٤	١٠	١٠	٧٠
٢٠	الخميس	١٩	١٨	١٤	١٢	١٢	٧٥

جدول (١٢)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع الرابع

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت		
٢	٢	٣	٢	٤	٩٣	تحمل عام
٨	٧	٧	٨	٥		قوة
٧	٧	٦	٧	٥		سرعة
٢	٢	٣	٢	٤		مرونة ورشاقة
٨	٧	٨	٧	٨	٩٣	تحمل قوة
٧	٩	٨	٨	٧		تحمل سرعة
٣	٢	٥	٣	٣		قوة مميزة بالسرعة
١٤	١٤	١٧	١٥	١٥	٧٥	تحمل أداء
١٢	١٠	١٤	١١	٩	٥٦	
١٢	١٠	١٤	١٢	١٠	٥٨	ألعاب تمهيدية
٧٥	٧٠	٨٥	٧٥	٧٠	٣٧٥	المجموع

جدول (١٣)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع الخامس الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	١٠٠	١٠٠	٨٠	٦٠	٦٠	٤٠٠ ق

جدول (١٤)

التوزيع الزمني لحمل التدريب على وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع الخامس)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٢١	السبت	٢٠	٢٠	١٢	٨	١٠	٧٠
٢٢	الأحد	١٧	١٨	١٦	١٢	١٢	٧٥
٢٣	الثلاثاء	٢٢	٢٢	١٩	١٤	١٣	٩٠
٢٤	الأربعاء	٢١	٢٠	١٧	١٢	١٠	٨٠
٢٥	الخميس	٢٠	٢٠	١٦	١٤	١٥	٨٥

جدول (١٥)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع الخامس

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت		
٢	٢	٢	٢	٢	١٠٠	تحمل عام
٨	٧	١٠	٧	٨		قوة
٨	١٠	٧	٦	٨		سرعة
٢	٢	٣	٢	٢		مرونة ورشاقة
٩	٨	١٠	٨	٨	١٠٠	تحمل قوة
٨	١٠	٨	٧	٨		تحمل سرعة
٣	٢	٤	٣	٤		قوة مميزة بالسرعة
١٦	١٧	١٩	١٦	١٢	٨٠	تحمل أداء مهاري
١٤	١٢	١٤	١٢	٨		
١٥	١٠	١٣	١٢	١٠	٦٠	ألعاب تمهيدية
٨٥	٨٠	٩٠	٧٥	٧٠	٤٠٠ ق	المجموع

جدول (١٦)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع السادس الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٩٦	٩٦	٧٧	٥٧	٥٩	٣٨٥ ق

جدول (١٧)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع السادس)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٢٩	السبت	١٩	١٩	١٥	١١	١١	٧٥
٢٧	الأحد	١٩	١٩	١٥	١١	١١	٧٥
٢٨	الثلاثاء	٢٠	٢٠	١٦	١٢	١٢	٨٠
٢٩	الأربعاء	١٩	١٩	١٥	١١	١١	٧٥
٣٠	الخميس	١٩	١٩	١٦	١٢	١٤	٨٠

جدول (١٨)

محتويات وحدة التدريب 'ليومية خلال الأسبوع السادس

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت			
٢	٣	٢	٢	٣	٩٦	تحمل عام	
٨	٧	٧	٨	٧		قوة	
٧	٧	٨	٧	٧		سرعة	
٢	٢	٣	٢	٢		مرونة ورشاقة	
٩	٨	٨	٩	٨	٩٦	تحمل قوة	
٨	٩	٩	٨	٨		تحمل سرعة	
٢	٢	٣	٢	٣		قوة مميزة بالسرعة	
١٦	١٥	١٦	١٥	١٥	٧٧	تحمل أداء	مهاري
١٢	١١	١٢	١١	١١	٥٧		خططي
١٤	١١	١٢	١١	١١	٥٩	ألعاب تمهيدية	
٨٠	٧٥	٨٠	٧٥	٧٥	٣٨٥ ق	المجموع	

جدول (١٩)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع السابع الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٦١	١٢٣	١٠٢	٦١	٦٣	٤١٠ ق

جدول (٢٠)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع السابع)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٣١	السبت	١٢	٢٤	٢٠	١٢	١٢	٨٠
٣٢	الأحد	١٢	٢٤	٢٠	١٢	١٢	٨٠
٣٣	الثلاثاء	١٣	٢٦	٢٢	١٤	١٥	٩٠
٣٤	الأربعاء	١٠	٢٣	١٩	١١	١٢	٧٥
٣٥	الخميس	١٤	٢٦	٢١	١٢	١٢	٨٥

جدول (٢١)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع السابع

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت			
٤	٢	٥	٢	٣	٦١	تحمل عام	
٤	٣	٣	٤	٣		قوة	
٢	٣	٣	٢	٣		سرعة	
٤	٢	٢	٤	٣		مرونة ورشاقة	
٨	٨	١٠	٩	٨	١٢٣	تحمل قوة	
٩	٨	٧	٧	٨		تحمل سرعة	
٩	٧	٩	٨	٨		قوة مميزة بالسرعة	
٢١	١٩	٢٢	٢٠	٢٠	١٠٢	مهاري	تحمل أداء
١٢	١١	١٤	١٢	١٢	٦١	خططي	
١٢	١٢	١٥	١٢	١٢	٦٣	ألعاب تمهيدية	
٨٥	٧٥	٩٠	٨٠	٨٠	٤١٠ ق	المجموع	

جدول (٢٢)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع الثامن الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٦٦	١٣٢	١١٠	٦٦	٦٦	٤٤٠ ق

جدول (٢٣)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع الثامن)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٣٦	السبت	١٣	٢٧	٢٢	١٤	١٤	٩٠
٣٧	الأحد	١٣	٢٥	٢١	١٣	١٣	٨٥
٣٨	الثلاثاء	١٤	٢٨	٢٢	١٣	١٣	٩٠
٣٩	الأربعاء	١٢	٢٥	٢٢	١٣	١٣	٨٥
٤٠	الخميس	١٤	٢٧	٢٣	١٣	١٣	٩٠

جدول (٢٤)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع الثامن

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت			
٥	٣	٢	٢	٣	٦٦	تحمل عام	
٤	٣	٥	٤	٣		قوة	
٣	٣	٥	٤	٣		سرعة	
٢	٣	٢	٣	٤		مرونة ورشاقة	
٩	١١	١١	١٠	٩	١٣٢	تحمل قوة	
٩	٧	٨	٧	٩		تحمل سرعة	
٩	٧	٩	٨	٩		قوة مميزة بالسرعة	
٢٣	٢٢	٢٢	٢١	٢٢		١١٠	
١٣	١٣	١٣	١٣	١٤	٦٦	مهاري	تحمل أداء
١٣	١٣	١٣	١٣	١٤	٦٦	خططي	
٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠	٤٤٠ ق	المجموع	

جدول (٢٥)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع التاسع الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٢	١٠٦	١٢٧	٨٥	٦٥	٤٢٥ ق

جدول (٢٦)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع التاسع)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٤١	السبت	٨	٢١	٢٥	١٨	١٣	٨٥
٤٢	الأحد	٩	٢١	٢٥	١٧	١٣	٨٥
٤٣	الثلاثاء	٩	٢٢	٢٨	١٧	١٤	٩٠
٤٤	الأربعاء	٨	٢٠	٢٤	١٦	١٢	٨٥
٤٥	الخميس	٨	٢٢	٢٥	١٧	١٣	٨٥

جدول (٢٧)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع التاسع

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب	
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت			
٢	٢	٢	٢	٢	٤٢	تحمل عام	
٢	٢	٢	٢	٢		قوة	
٢	٢	٢	٢	٢		سرعة	
٢	٢	٣	٣	٢		مرونة ورشاقة	
٧	١٠	٧	٨	٧	١٠٦	تحمل قوة	
٨	٥	٨	٧	٧		تحمل سرعة	
٧	٥	٧	٦	٧		قوة مميزة بالسرعة	
٢٥	٢٤	٢٨	٢٥	٢٥	١٢٧	مهاري	تحمل أداء
١٧	١٦	١٧	١٧	١٨	٨٥	خططي	
١٣	١٢	١٤	١٣	١٣	٦٥	ألعاب تمهيدية	
٨٥	٨٠	٩٠	٨٥	٨٥	٤٢٥ ق	المجموع	

جدول (٢٨)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع العاشر الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٣	١٠٧	١٢٩	٨٦	٦٥	٤٣٠ ق

جدول (٢٩)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع العاشر)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٤٦	السبت	٨	٢١	٢٦	١٧	١٣	٨٥
٤٧	الأحد	٨	٢١	٢٦	١٧	١٣	٨٥
٤٨	الثلاثاء	١٠	٢٢	٢٧	١٨	١٣	٩٠
٤٩	الأربعاء	٨	٢٠	٢٤	١٦	١٢	٨٠
٥٠	الخميس	٩	٢٣	٢٦	١٨	١٢	٩٠

جدول (٣٠)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع العاشر

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت		
٢	٢	٢	٢	٢	٤٣	تحمل عام
٢	٢	٣	٢	٢		قوة
٢	٢	٢	٢	٢		سرعة
٣	٢	٣	٢	٢		مرونة ورشاقة
٦	٧	٨	٧	٧	١٠٧	تحمل قوة
٩	٨	٧	٨	٧		تحمل سرعة
٨	٥	٧	٦	٧		قوة مميزة بالسرعة
٢٦	٢٤	٢٧	٢٦	٢٦	١٢٩	تحمل أداء مهاري خططي
١٨	١٦	١٨	١٧	١٧	٨٦	
١٤	١٢	١٣	١٣	١٣	٦٥	ألعاب تمهيدية
٩٠	٨٠	٩٠	٨٥	٨٥	٤٣٠ ق	المجموع

جدول (٣١)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الاسبوع الحادي عشر الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٤	٦٦	١٥٤	١١٠	٦٦	٤٤٠ ق

جدول (٣٢)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الاسبوعية (الاسبوع الحادي عشر)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٥١	السبت	٩	١٣	٣٢	٢٢	١٤	٩٠
٥٢	الأحد	٨	١٣	٢٩	٢٢	١٣	٨٥
٥٣	الثلاثاء	٩	١٤	٣٢	٢٢	١٣	٩٠
٥٤	الأربعاء	٩	١٣	٢٩	٢١	١٣	٨٥
٥٥	الخميس	٩	١٣	٣٢	٢٣	١٣	٩٠

جدول (٣٣)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الاسبوع الحادي عشر

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت		
٢	٢	٢	٢	٢	٤٤	تحمل عام
٢	٢	٢	٢	٣		قوة
٢	٢	٢	٢	٢		سرعة
٣	٣	٣	٢	٢		مرونة ورشاقة
٦	٦	٧	٥	٥	٦٦	تحمل قوة
٣	٤	٣	٥	٤		تحمل سرعة
٤	٣	٤	٣	٤		قوة مميزة بالسرعة
٣٢	٢٩	٣٢	٢٩	٣٢	١٥٤	تحمل أداء مهاري خططي
٢٣	٢١	٢٢	٢٢	٢٢	١١٠	
١٣	١٣	١٣	١٣	١٤	٦٦	ألعاب تمهيدية
٩٠	٨٥	٩٠	٨٥	٩٠	٤٤٠ ق	المجموع

جدول (٣٤)

توزيع مكونات الحمل التدريبي في الأسبوع الثاني عشر الزمن بالدقائق

مكونات الحمل	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
الزمن بالدقيقة	٤٣	٦٥	١٥٢	١٠٨	٦٧	٤٣٥ ق

جدول (٣٥)

التوزيع الزمني لحمل التدريب علي وحدات التدريب الأسبوعية (الأسبوع الثاني عشر)

رقم الوحدة	أيام التدريب	بدني عام	بدني خاص	مهاري	خططي	ألعاب تمهيدية	مجموع
٥٦	السبت	١٠	١٣	٣١	٢٢	١٤	٩٠
٥٧	الأحد	٨	١٣	٣٠	٢١	١٣	٨٥
٥٨	الثلاثاء	٩	١٣	٣١	٢٣	١٤	٩٠
٥٩	الأربعاء	٧	١٣	٢٨	٢٠	١٢	٨٠
٦٠	الخميس	٩	١٣	٣٢	٢٢	١٤	٩٠

جدول (٣٦)

محتويات وحدة التدريب اليومية خلال الأسبوع الثاني عشر

أيام التدريب					معدل الدقائق	التدريب
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأحد	السبت		
٢	٢	٢	٢	٣	٤٣	تحمل عام
٢	٢	٢	٢	٢		قوة
٢	٢	٢	٢	٢		سرعة
٣	٣	٣	٢	٣		مرونة ورشاقة
٤	٥	٤	٤	٥	٦٥	تحمل قوة
٤	٤	٤	٥	٤		تحمل سرعة
٥	٤	٥	٤	٤		قوة مميزة بالسرعة
٣٢	٢٨	٣١	٣٠	٣١	١٥٢	تحمل أداء مهاري خططي
٢٢	٢٠	٢٣	٢١	٢٢	١٠٨	
١٤	١٢	١٤	١٣	١٤	٦٧	ألعاب تمهيدية
٩٠	٨٠	٩٠	٨٥	٩٠	٤٣٥ ق	المجموع

—

زمن الوحدة الكلية : ٦ دقيقة

المكان : ملعب كرة القدم .

— 10 —

[illegible]


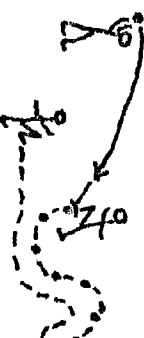
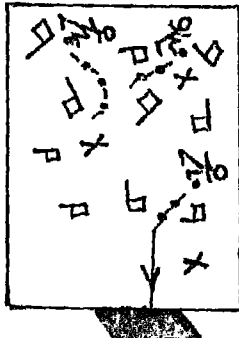

الأدوات	الفرض من التدريب	التمرين التطبيقي			التمرين التطبيقي	الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الزمن			
كرة قدم	- ركل الكرة بباطن القدم	٣	١٠ ث	١ ق	<p>* لاعبان المسافة بينهما ٢٠ م وفي منتصف المسافة لاعب ثالث يقوم بردة التسمية ليرسل ثم الاستدارة لرد التسمية ليرسله الآخر تؤدي التسميات بركل الكرة بباطن القدم .</p> <p>* ثلاث لاعبين يقوم اللاعب الأوسط بالسيطرة على الكرة المرسلة رمية قاس قانونية من الغيات بالقدمين من أحد اللاعبين بامتصاصها بالرأس ثم ركلها لنفس اللاعب بوجه القدم الأمامي ثم الاستدارة لاستلام الكرة بباطن القدم من اللاعب الآخر وردها له بركلها بوجه القدم الأمامي .</p> <p>* قاطرتان من الأعلام كل قاطرة ٥ أعلام المسافة البينية بين القاطرتين ١٥ م المسافة بين الأعلام ٣ م يقف وراء كل قاطرة لاعب مع أحدهم كرة عند إعطاء الإشارة يتم الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي وتزاحي من بين الأعلام وعلى اللاعب الآخر الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي وتزاحي الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي .</p> <p>* اللاعب بالكرة يقوم اللاعب بالتصويب بركل الكرة بوجه القدم الأمامي في حائط واللاعب الآخر بعد مسدده من الأعلام يحارل مهاجمته من الجانب</p> <p>* اللعبة التمهيدية رقم ٣ : جائزة الصياد :</p> <p>* ثلاث لاعبين على شكل مثلث لاعب رأس المثلث معه الكرة يقوم برمية قاس قانونية في اتجاه أي زميل الذي يتعين الكرة بالرأس للآخر ثم يستدير بسرعة ركل الكرة بوجه القدم الأمامي ليرسله في الناحية الأخرى قبل أن تسقط الكرة على الأرض .</p> <p>- التوزيع بين المشي والجري الخفيف مع تمرينات تهدف للاسترخاء .</p>	١ ق	الإعداد الهادئ "فردى" ركلات "مركب" - ركلات - سيطرة - رمية التماس
كرة قدم	- رمية قاس من الغيات بالقدمين - امتصاص الكرة بالرأس - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - امتصاص الكرة بباطن القدم - جري بالكرة بوجه القدم الخارجي	٣	١٠ ث	١ ق		١ ق	"مركب" - جري بالكرة - ركلات - مهاجمة
١٠ أعلام	- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٣	١٠ ث	١ ق		١ ق	الأممب التمهيدية الإعداد الخاطي السيطرة على الكرة في اتجاه الجري (التالية
كرات قدم	- مهاجمة من الجانب	٣	١٠ ث	١ ق		١ ق	الأممب التمهيدية الإعداد الخاطي السيطرة على الكرة في اتجاه الجري (التالية
حائط صد	- رمية قاس غير مشروطة - امتصاص الكرة بالرأس - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٣	١٠ ث	١ ق		١ ق	الأممب التمهيدية الإعداد الخاطي السيطرة على الكرة في اتجاه الجري (التالية
كرة قدم	- رمية قاس غير مشروطة - امتصاص الكرة بالرأس - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٣	١٠ ث	١ ق		١ ق	الأممب التمهيدية الإعداد الخاطي السيطرة على الكرة في اتجاه الجري (التالية
الزمن خارج وحدة التدريب	العودة باللاعب لحالة ما قبل التدريب	١	-	٣ ق		٣ ق	الاحتفاء

الوحدة التدريبية رقم (٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التدريبية

التاريخ : ١٩٩٦/٨/١٨
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي .
طريقة التدريب المستخدمة : الفكري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الأسبوع : الثاني
زمن الوحدة التدريبية : ٦٥ دقيقة
الهدف الرئيسي : تنمية المرونة ، الرشاقة ، والتحمل العام والسرعة
الأهداف الفرعية : تنمية القوة وتحمل السرعة والقوة الميزة بالسرعة

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد اللعب والأدوات والاصطاف	لاتخذ المحضرو والغياب					٥ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري القدمة
	كرة قدم	تهيئة أولية مرونة مرونة رشاقة سرعة تحمل	٢ ٨ ٨ ٨ ١٠ ٥ ٣	٦٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث	٦ ق ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ١ ق ١ ق ١ ق	<ul style="list-style-type: none"> - الجري بالكرة باسترخاء داخل مربع ٣٠ × ٣٠ م ومناخلة دوائر قطرها ١ م . - (وقوف قفصا . الذراعان عاليان) التفرس للخلف يبطء والشيئات - (انبطاح مائل) إحدى القدمين للخلف ضغط الجذع لأسفل ولاعالي - (وقوف) الجري ثم الوثب مع الدوران في الهواء لمدة كاملة - (انبطاح) الجري السريع مسافة ٢٠ متر . - (وقوف) الوثب في المكان * اللعبة التمهيدية رقم ٥ : الكرة المطيعة : - (وقوف) تمرير الكرة أرضية للرسيل الذي يثب من فوقها ويبدو للخلف ثم يجري وراءها للسيطرة عليها ويتبادل اللاعبان الأداء . - (وقوف) دوران الكرة حول الجذع - (وقوف) وضع مقعد علي بعد ٦ ياردة من المرمى يركل اللاعب الكرة في المقعد وعند ارتدادها يركلها في المرمى - (وقوف . الطعن أماما) علي الرجل اليمني ثم اليسوي - (وقوف) لاعبان يقومان بتمرير الكرة في الحائط كل لاعب تمريرة بالتبادل . - اللعبة التمهيدية رقم ٩ : المرمى اللامي : 	٣٤ ق ٣ ق	أ - إعداد بدني عام وأنساب تهيئية
	كرة قدم	سرعة	١	٦٠ ث	١ ق		٦ ق	ب - إعداد بدني خاص وأنساب تهيئية
	كرة قدم	مرونة	١	٣٠ ث	٣٠ ث			
	كرة قدم مقاس ٥	قوة	١	٩٠ ث	١ ق			
	كرة قدم	مرونة	١	٣٠ ث	٣٠ ث			
	كرة قدم	تحمل	٣	٦٠ ث	١ ق			
	كرة قدم	تحمل	٢	٦٠ ث	٢ ق			

الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرة قدم	<ul style="list-style-type: none"> - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي - رمية التماس من العبات الوضع أماما - امتصاص الكرة بجانب القدم الداخلي - امتصاص الكرة غير مشروط - مهاجمة جانبية للاستحواذ - معارورة غير مشروطة - كسب الكرة بجانب القدم الخارجي - جري الكرة بوجه القدم الخارجي - مهاجمة جانبية أو خلفية للثغرات - ركل الكرة بإذن القدم 	١	٦٠ ث	٣ ق	   	١٠ ق	الإعداد الهجاري "فردى" - سيطرة "مركبة" - رمية قاس - سيطرة - جري بالكرة - مهاجمة
عشرة أعلام كرات قدم حائط صد	<ul style="list-style-type: none"> - كسب الكرة بجانب القدم الخارجي - جري الكرة بوجه القدم الخارجي - مهاجمة جانبية أو خلفية للثغرات - ركل الكرة بإذن القدم 	٢	٦٠ ث	٢ ق	<ul style="list-style-type: none"> * مربع ٢٥ x ٢٥ م ضد ٣ مهاجمة في أماكن متفرقة عشرة أعلام * ثلاث لاعبين مع كل منهم كرة يجري بها بوجه القدم الخارجي داخل المربع للهروب من المنافس وتنادي الأعلام وعلى المنافس مهاجمة الكرة بفرض التشتيت من الخلف أو الجانب مستخدما إحدى القدمين فقط وعند السماح للصقارة يقوم اللاعب الذي يجري بالكرة بتسديد الكرة بإذن القدم في حائط الصد الموضوعة على أحد الأضلاع . 	٣ ق	"مركب" - جري بالكرة - مهاجمة - ركلات
علمان حبل كرة قدم	<ul style="list-style-type: none"> - مراوغة - ضرب بالرأس من الجسري - الوضع أماما - رمية تفرس الكرة بوجه القدم الأمامي 	١	٦٠ ث	٣ ق	<ul style="list-style-type: none"> * اللعبة التعهيدية رقم ١١ : الحماشي الكبير : * علمان المسافة بينهما ١٠ م طول العلم ٩٠ سم يتخذ حبل يصل بين الطرفين العلمين لاعب رقم ١ يقف خلف هذا الحبل عند الإشارة يقوم بمراوغة العلم والجري في اتجاه اللاعب رقم ٢ الذي يقوم برمي الكرة له باليد فويردها اللاعب رقم ١ بالرأس للاعب رقم ٢ الذي يلعبها مباشرة بوجه القدم الأمامي على أن تعمير الكرة العلمين من فوق الحبل وضعه اللاعب رقم ١ للمكان بالكرة خلف العلمين 	٥ ق	ألعاب تعهيدية الإعداد القططي رد التعسرة ثم الاستدارة لاستغلالها خلف المانع
خارج زمن الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> - العودة للحالة الطبيعية قبل بدء التدريب 	١	-	٣ ق	تجربات مهددة	٣ ق	الختام

الوحدة التدريبية رقم (١١) من البرنامج المقترح للمجموعة التدريبية

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التدريبية : ٦٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية المرونة ، الرشاقة والسرعة والقوة وتحمل العام

الاهداف الفرعية : تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء

التاريخ : ١٩٩٦/٨/٢٥ م
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط .
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة
اليوم : السبت

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والأصطفاف لأخذ الحضور والغياب	تهيئة أرضية مرونة مرونة مرونة سرعة رشاقة تحمل قوة	٢	٦٠ ث	٥ ق	<ul style="list-style-type: none"> - الجري المتتابع بمرض الملعب باسترخاء. - (وقوف الرضخ أماما . الارتفاع أماما) المنح . - (وقوف) رفع الارتفاعين أماما عاليا ثم خفضها جانبا باستمرار - (جلس الترقص) ثم سرعة الوقوف للممر ٢٠ م بسرعة - (وقوف) الوثب أماما وظلما وجانبا بالتدريج - (جلس طويل . قفصا - ظهرا لظهر - تشبيك المرفقين) عند الزميل للأمام * اللعبة التمهيدية رقم ٧ : فورة الإعدام : - (وقوف) عمل دوائر من حول الكرة بالرجل - (وقوف) جري سريع مسافة ١٠ م ثم مشي ١٠ م ثم الجري السريع ١٠ م - (وقوف . مسك الكرة) قذف الكرة عاليا والوثب مع نصف لفة للسيطرة على الكرة بالرأس - (وقوف . الارتفاع عاليا) مسك الكرة وثب الزميل لضرب الكرة بالرأس - (وقوف) لاعب علي بعد ١٠ م عمل دورة كاملة حول العلم والجري تجاه الزميل مرة بالقدم ودرة بالرأس وهكذا 	٣٤ ق ١٠ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري القدمة أ - إعداد بدني عام و ألعاب قهيدية
			٦	٣٠ ث	٣٠ ث			
			٦	٣٠ ث	٣٠ ث			
			١٤	٦٠ ث	٣٠ ث			
			٤	٦٠ ث	١ ق			
			١٤	٦٠ ث	٣٠ ث			
			١	٦٠ ث	٣ ق			
			٢	٣٠ ث	٣٠ ث			
			١	٦٠ ث	١ ق			
			٢	٦٠ ث	٣٠ ث			
كرة قدم كرة قدم كرة قدم كرة قدم	كرة قدم كرة قدم كرة قدم كرة قدم	مرونة سرعة رشاقة قوة هجيرة بالسرعة تحمل أداء	٢	٩٠ ث	١ ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) لاعب علي بعد ١٠ م عمل دورة كاملة حول العلم والجري تجاه الزميل مرة بالقدم ودرة بالرأس وهكذا 	٣ ق	<ul style="list-style-type: none"> ب - إعداد بدني خاص و ألعاب قهيدية
			٢	٩٠ ث	١ ق			
			٢	٩٠ ث	١ ق			
			٣	٦٠ ث	١ ق			

اللعبة التمهيدية رقم ١٢ : الأهداف البشرية

الأدوات	المعرض من التدريب	التمرين التطبيقي			التمرين التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرة قدم	- ضرب الكرة بالرأس من الجري بقدم ارتقاء	٤	٦٠ ث	١ ق	* لاعب يحمل الكرة على إحدى اليدين يقدم بالجرى للأمام ثم يرميها لأعلى وهو يجري ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس من الجري بقدم ارتقاء	١٠ ق	الإعداد الهجاري "فردى" - ضرب الكرة بالرأس
كرة قدم	- جري متغير الاتجاه بوجه القدم الخارجي - تصويب بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس بقدم ارتقاء	٢	٦٠ ث	١ ق	* لاعب يجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مع التبديل مع اتجاه الجري عند الإشارة يجري في اتجاه زميل له ليضرب الكرة على زميله بوجه القدم الأمامي ثم يكمل الجري تجاه نفس الزميل ليقيم بالوثب لضرب الكرة بالرأس بقدم ارتقاء وودها له.		"مركبة" - جري بالكرة - ركلات - ضرب الكرة بالرأس
أعلام كرة قدم	- ركل الكرة بباطن القدم - ضرب الكرة بالرأس من الجري الوضع أماما - جري الكرة بوجه القدم الخارجي - التصويب بوجه القدم الأمامي	٤	٦٠ ث	١ ق	* عثمان المسافة بينهما ٥ م لاعب يقف على بعد ٢٠ م من المعلمين لاعب آخر يقف في منتصف المسافة بين المعلمين عند الإشارة يقوم بالجرى للدوران حول المعلم والجرى في اتجاه الزميل لرد التسمية بباطن القدم ثم العودة للجرى والدوران من حول المعلم والجرى في اتجاه الزميل لرد التسمية بالرأس من الجري الوضع أماما ثم متابعة الجري ليدور من خلف الزميل ويجري بالكرة بوجه القدم الخارجي حتى الوصول بين المعلمين فيقوم بالتصويب بوجه القدم الأمامي في حائط الصند.		"مركبة" - ركلات - ضرب الكرة بالرأس - جري بالكرة
أعلام كرة قدم	- مرارعة بالجسم بدون كرة - ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٥	٦٠ ث	١ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١٥ : الدائرة حارسة الكرة : * علم بارتفاع ١ متر وداءه لاعب يبدأ بجراوغته والجرى في اتجاه الزميل الذي يقف على بعد ١٥ م من المعلم لرد التسمية بباطن القدم والاستدارة للجرى السريع لاستلام الكرة مرة أخرى خلف العلم ليقيم بالتصويب المباشر في حائط الصند بوجه القدم الأمامي	٥ ق	الألعاب التمهيدية الإعداد الخططي - رد التسمية ثم الاستدارة لاستغلالها خلف المداخل والتصويب
الزمن خارج وحدة التدريب	- العودة بالألعاب لحالة ماقبل التدريب	١	-	٣ ق	* تحريات مهدئة	٣ ق	الختام

الوحدة التدريبية رقم (١٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التدريبية

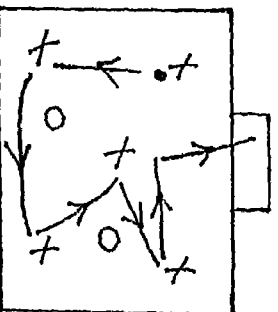
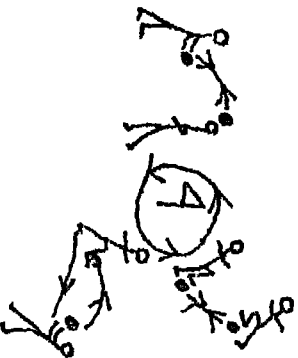
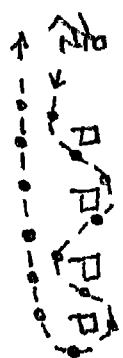
التاريخ : ١٩٩٦/٩/١ م
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي .
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الأسبوع : الرابع
زمن الوحدة التدريبية : ٧٠ دقيقة
الهدف الرئيسي : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة
الأهداف الفرعية : مرونة وشفافة ، قوة مميزة بالسرعة

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ الحضور والغياب	تهيئة أولية	١	٦٠ ث	٤ ق	- جري متتابع باسترخاء يتخلله تطبيق لوزن علي مختلف أجزاء الجسم - (وقوف قفصا . التزاعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدان ثم رفع الجذع والذراعين عاليا وضغط الذراعين خلفا	١٨ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري الخدمة
كرة قدم	مرونة	مرونة	٤	٣٠ ث	٣٠ ث	- (وقوف) الجري يسارا أربع خطوات ثم الرثب أماما والهرط مع ثني الركبتين ثم الجري بينما أربع خطوات والرثب والهرط وتكرر	٤ ق	أ - إعداد بدني عام وأماب تعبدية
كرة قدم	سرعة	سرعة	٤	٣٠ ث	٣٠ ث	- (وقوف) دوائر بالرأس	١٨ ق	ب - إعداد بدني خاص وأماب تعبدية
كرة قدم	مرونة	مرونة	٥	٦٠ ث	١ ق	- (وقوف قفصا) الوقوف بسرعة والعدو السريع ١٥ م	١٨ ق	
كرة قدم	تحمل سرعة	تحمل سرعة	٢	٦٠ ث	٢ ق	* اللعبة الشهيدية رقم ١٦ : الهروب الصغير :	٤ ق	
كرة قدم	رشاقة	رشاقة	٢	٣٠ ث	٣٠ ث	- (جلوس طولا . مسك الكرة) تبادل رفع الرجلين ودوران الكرة حول الرجل	١٨ ق	
كرة قدم	تحمل قوة	تحمل قوة	١٤	٩٠ ث	٣٠ ث	- لاعبان المسافة بينهما ٣٠ م توضع كرة في المنتصف يحاولوا الجري السريع للاستحواذ عليها	٤ ق	
كرة قدم	تحمل قوة	تحمل قوة	١	٦٠ ث	١ ق	- لاعبان المسافة بينهما ٣٠ م يقف بينهما لاعب يقفادي الكرات المرسلة من كل منهما	٤ ق	
كرة قدم	تحمل قوة	تحمل قوة	٣	٦٠ ث	١ ق	- (انبساط البدان تحت الكتفين) تحريك الجسم بينما ثم عاليا ثم يسارا في حركة دورانية	٤ ق	
كرة قدم	قوة مميزة بالسرعة	قوة مميزة بالسرعة	٤	٦٠ ث	١ ق	- (وقوف) رفع الرجلين وعمل دوائر	٤ ق	
كرة قدم			٣	٦٠ ث	١ ق	- (وقوف) رمي الكرة عاليا ثم الرثب ركل الكرة بالقدم في الهواء . لأعلي	٤ ق	
كرة قدم			٢	٦٠ ث	٢ ق	- اللعبة الشهيدية رقم ١٨ : حلقة السباق	٤ ق	

الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الأداء	
أعلام كرات قدم	- يجري بالكرة بوجهه القدم الخارجي وضارحي ثم أمامي بالقدمين	٥	٦٠ ث	١ ق	الإعداد الهادئ "فردى" - الهجري بالكرة
أعلام حواطة صد كرات قدم	- رمسية تقاس من الشبكات بالقدمين - امتصاص الكرة بالقفذ - كسب الكرة بوجهه القدم الخارجي - ركل الكرة بوجهه القدم الأمامي	٥	٦٠ ث	٥ ق	"مركب" - رمسية تقاس - بسيطة - تجري بالكرة - ركلات
أعلام كرات قدم	- استلام الكرة بإحدى القدم - ركل بوجه القدم الخارجي - امتصاص الكرة بالرأس - ضرب الكرة بالرأس مضبوط - امتصاص بوجهه القدم الأمامي - ركل الكرة بوجهه القدم الأمامي على الطائر	٥	٦٠ ث	١ ق	"مركب" - بسيطة - ضرب الكرة بالرأس - ركلات
مرمي غير مشروط القياسات كرة قدم	- يشترط التصدير بوجه القدم الأمامي والخارجي للقدم - الاستحواذ أو التشتيت لاعب بالقدم اليمنى والآخر باليسرى - العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	٢	٦٠ ث	١ ق	الألعاب التمهيدية
خارج زمن الوحدة		١	-	٣ ق	الإعداد الخفيف لعبي الكرة من لعبة واحدة والتصويب

التدريب التطبيقي



* ٤ أعلام المسافة بين كل لاعب ١,٥ م يجري اللاعب بالكرة بوجه القدم
الخارجي وضارحي للمسود بين الأعلام ثم يعود لنقطة البداية جري
بالكرة مع ضربها بوجه القدم الأمامي بالقدمين .

* لاعب معه عدد ٢ كرة قدم يقدم برمسية تقاس من الشبكات بالقدمين
لزميل له الذي يسيطر على الكرة بامتصاصها بالقفذ ثم كعبها بجانب
القدم الداخلي ثم الهجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بين العلمين المسافة
بينهما ٢ م على شكل 8 ثم يقوم بالتصويب في حائط صد بوجه القدم
الأمامي ثم يستقبل الكرة رقم ٢ لتكرار نفس الأداء مرة أخرى

* ثلاث لاعبين على شكل مثلث المسافة بين كل لاعب ١,٥ م اللاعبين
قاعدة المثلث في منتصف المسافة بينهم علم مع كل لاعب كرة لاعب
رابع يقف بين العلم ثم يتحرك لاستلام الكرة الأتية من شمالات العلم
بباطن القدم ثم يرددها بوجه القدم الخارجي ثم يهرب من العلم لاستقبال
الكرة من الاتجاه المقابل لامتصاصها بالرأس ودها بالرأس ثم يجري
ليدور خلف العلم في اتجاه رأس المثلث لاستقبال الكرة بامتصاصها
بوجه القدم الأمامي ودها بوجه القدم الأمامي ويكرر الأداء .

* اللعبة التمهيدية رقم ٢٠ : القدم الطائفة :

* مربع ٢,٥ م x ٢,٥ م ضد ٥ ٢ يتم التصور بين ٥ لاعبين عدد خمسة
تجربات بعد التصديرة الخامسة يسمح بالتصويب في المرمى الخالي وعلى
لاعب الوسط مهاجمة الكرة للاستحواذ عليها أو تشتيتها

جري خفيف ودرجات تهيئة

الوحدة التدريبية رقم (٢١) من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

التاريخ : ١٩٩٦/٩/٨ م
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : متوسط .
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الأسبوع : الخامس
زمن الوحدة التدريبية : ٧٠ دقيقة
الهدف الرئيسي : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ورشاقة ، قوة مميزة بالسرعة

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد الإداري والتطري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد اللعب والأدوات والاصطوانات لأخذ المضرب والقباب	تهيئة أولية مرونة رشاقة سرعة قوة قوة قدم كرة قدم	١ ٢ ٢ ٨ ٤ ٨ ٢	٣٠ ث ٣٠ ث ٦٠ ث ٩٠ ث ٩٠ ث ٩٠ ث ٦٠ ث	٢ ق ٣٠ ث ٣٠ ث ١ ق ١ ق ٣٠ ث ٢ ق	٥ ق ٢٠ ق ٤ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة أ - إعداد بدني عام وألعاب تهيئية
	كرة قدم	مرونة	١	٣٠ ث	٢ ق		
	كرة قدم	رشاقة	٢	٣٠ ث	٣٠ ث		
	كرة قدم	سرعة	٢	٦٠ ث	٣٠ ث		
	كرة قدم	قوة	٨	٩٠ ث	١ ق		
	كرة قدم	قوة	٤	٩٠ ث	١ ق		
	كرة قدم	قوة	٨	٩٠ ث	٣٠ ث		
	كرة قدم	قوة	٢	٦٠ ث	٢ ق		
	كرة قدم	مرونة	٢	٣٠ ث	٣٠ ث		
	كرة قدم	تحمل سرعة	٧	٩٠ ث	١ ق		
	حاجز	رشاقة	١	٩٠ ث	١ ق		
	كرة طيبة	تحمل قوة	٣	٩٠ ث	١ ق		
	كرة قدم	تحمل قوة	٤	٩٠ ث	١ ق		
	كرة قدم	تحمل قوة	٤	٦٠ ث	١ ق		

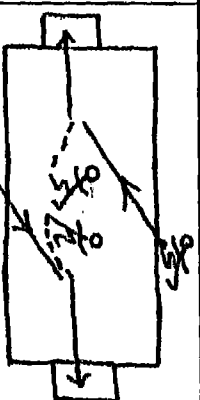
الجزء التدريبي	زمن الجزء	التدريب التطبيقي			الغرض من التدريب	الأدوات			
		زمن الأداء	الراحة	التكرار					
الإعداد المهارى "فردى" - مراوغة	١٢ ق	* مربع ٢٥ م × ٢٥ م موزع بمناظله ١٠ أعلام ، ٥ لاعبين مع كل لاعب كرة قدم يقدم بالتصويبة من الجانب الأيمن للأيسر ثم يمر من الجانب الأيسر والعكس . * ثلاث لاعبين على خط واحد لاعبي الجناحان مع كل منهم كرة قدم أمام لاعب الوسط ثلاثة حواجز المسافة بين كل منها ٣ م يجري لاعب الوسط ليشب من فوق الجناح الأول ليقوم برد التصويبة للجناح الأيمن على الأرض بينما يلعب اللاعب ثم رد تمريرة الجناح الأيسر بالرأس ويتم هذا الأداء بعد الرتب من فوق كل حاجز .			١ ق	١٠ ث	٤	- التمرين بالمرود من جانبين عن طريق القدم وتعبورها من فوق الكرة واستخدام الجسم والمردود من الجانب الآخر - تمرير الكرة بينما يلعب اللاعب - ضرب الكرة بالرأس فحسب - الرتب كعبارة أساسية بدنية	١٠ أعلام ٥ كرات قدم ثلاث حواجز كرتان قدم
"مركب" - ركلات - ضرب الكرة بالرأس					١ ق	١٠ ث	٤	- جري بالكرة بوجه القدم الخارجي - تقيمه وخداع بالكرة - ركل الكرة بوجه القدم الخارجي أو باطن القدم	٣ دوائر ٣ أعلام ٥ كرات قدم
"مركب" - جري بالكرة - مراوغة - ركلات					١ ق	١٠ ث	٤	- جري بالكرة بوجه القدم الخارجي - تقيمه وخداع بالكرة - ركل الكرة بوجه القدم الخارجي أو باطن القدم	
الأنساب التمهيدية	٢ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٢٨ : الرأس العائرة :			٢ ق	١٠ ث	٢	- كتم الكرة بينما يلعب اللاعب - تغيير الاتجاه مهارة أساسية بدنية - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	حائط صلد كرة قدم
الإعداد الخططي السيطرة على الكرة في اتجاه الحركة التالية	٨ ق	* لاعبان المسافة بينهما ١٠ م يرمي أحدهما الكرة لزميله الذي يقدم بكتم الكرة بينما يلعب القدم في نفس لحظة تغيير اتجاه جسمه في الاتجاه العكسي الأيمن منه الكرة حيث يجري بها بالقدمين معا ثم يقدم بركلهما بأي قدم مستخدما وجه القدم الأمامي			٨ ق	١٠ ث	٢	- كتم الكرة بينما يلعب اللاعب - تغيير الاتجاه مهارة أساسية بدنية - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	
الأنساب التمهيدية	٢ ق	- تمرينات تمهيدية			٢ ق	-	١	- العودة باللاعب لحالة مسا قبل التدريب	الزمن خارج وحدة التدريب

الوحدة التدريبية رقم (٢٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التدريبية

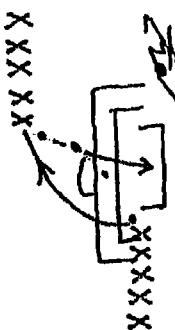
- التاريخ : ١٥/٩/١٩٩٦ م .
 المكان : ملعب كرة القدم .
 حمل التدريب : عالي .
 طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة
 اليوم : السبت
- الأسبوع : السادس
 زمن الوحدة التدريبية : ٧٥ دقيقة
 الهدف الرئيسي : تنمية القوة والسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة
 الأهداف الفرعية : تحمل عام والمرنة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة

ملاحظات	الأدوات	العرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الإعداد الإداري والتفري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد للملعب والأدوات والأصطفاف لأخذ المضرب والقباب	تهيئة أولية مرونة رشاقة سرعة قوة مميزة بالسرعة تحمل قوة	١ ٤ ٦ ٦ ٦ ٦ ٦ ٢	٣٠ ث ٣٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث ٣٠ ث	٥ ق ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ٣٠ ث ١ ق	<ul style="list-style-type: none"> - إحماء حر يتخلله تمارين إحساس بالكرة لطرف السفلي للاعب - (وقوف فتحة . الدراعان أماما لمسك يدي الزميل) لك المذبح جانبيا خلفا أماما - (وقوف فتحة) يحاول الزميل المرد من بين الرجلين وتتم الأداء بالقباب - لاعبان المسافة بينهما ٥ م يحاول اللاعب الخلفي لمسك زميله قبل أن يقطع مسافة ٢٠ م - (وقوف) الوثب عاليا مع دفع صدر الزميل بالصدر - (انبطاح مائل) التحرك للأمام مسافة ١٠ م * اللعبة التمهيدية رقم ١٧ : الرمي الثلاثي : - (وقوف فتحة . ظهرا الظهر . الدراعان عاليا . مسك يدي الزميل) ثني المذبح أماما أسفل - لاعب يجري بالكرة ويحاول زميله الاستمراة عليها بمسكها بكلتا اليدين - (وقوف فتحة) يقوم الزميل بتصدير الكرة من بين الرجلين ثم يقوم الإثنان بالجري السريع للاستمرار 	٥ ق ١٩ ق ١٩ ق ٣ ق ١٩ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة أ - إعداد بدني عام وألعاب تهيئية
كرة قدم	كرة قدم	كرة قدم	٨	٦٠ ث	٣٠ ث	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحة . مسك الكرة بالقدمين) الوثب لأعلي لرفع الكرة أمام الجسم - (جلوس طولا . مسك الكرة) ثني المذبح أماما ثم المحيطة خلفا للمس الكرة للأرض لمس الكرة بالقدمين * اللعبة التمهيدية رقم ٢٩ : رأس من ذهب : 	٤ ق	ب - إعداد بدني خاص وألعاب تهيئية

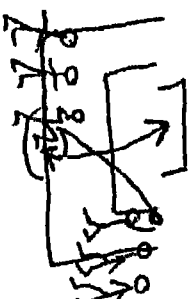
الأدوات	الغرض من التدريب	التدريب التطبيقي			الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الزمن	
عدد ١٠ كرة قدم مربعان لكرة اليد	- تنمية ركل الكرة بوجه القدم الإمامي بالقدم اليسرى والقدم اليسرى	١	١ ق	٥ ق	١٥ ق الإعداد الهجاري "فردى" - ركلات
مرمى كرة قدم عدد ٥ كرات قدم	- يتم السيطرة بالصدر والقبضتين والرأس الجسري بالكرة بوجه القدم الخارجي الركلات غير مشروطة	١ ١	١ ق ١ ق	٣ ق ٢ ق	"مركب" - سيطرة - جري بالكرة - ركلات - رمية التماس - سيطرة - ركلات
مرمى كرة قدم عدد ٨ كرات قدم	- رمية التماس القدم أماما - من الجري السيطرة بالرأس بالصدر وقطع يتم الركل مباشرة بعد السيطرة	١ ١	١ ق ١ ق	٣ ق ٢ ق	الإعداد التمهيدية الإعداد الخططي - الجري الحركي وتبادل المراكز وخلق مكان خاغر
مرمى كرة قدم عدد ١٠ كرات قدم	- العودة باللاعب لحالة ما قبل بداية التدريب	١	-	١١ ق ٣ ق	* قربات تهدئة



* مستطيل ٢٥ م طول × ١٥ م عرض وضع ٢ مرمي كرة يد علي الجانبين يقف علي كل جانب لاعب مع كل منهما عدد ٥ كرة قدم لاعب وسط المستطيل يقدم بركل الكرة في المرمى الكرات تكون قطرية آتية من الخلف كما في الرسم

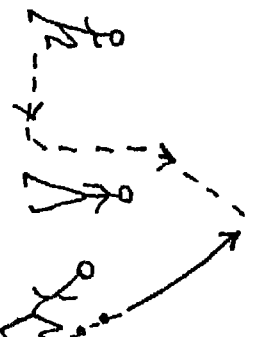


* قاطرة مكونة من ٥ لاعبين بجانب المرمى مع كل منهم كرة ، قاطرة في المواجهة علي بعد ١٠ م من خط ١٨ ياردة تركل الكرة للاعب خارج منطقة ١٨ ياردة لسيطر عليها ثم يجري بها ليقوم بركلها قبل دخول منطقة ١٨ ياردة



* قاطرة مكونة من ٨ أفراد مع كل لاعب كرة قدم وقوفهم علي خط ٦ ياردة ٨ لاعبين بين خط ٦ ياردة وخط ١٨ ياردة يقدم اللاعب المستعرض علي الكرة بريمة قاس يستقبلها ويضربه بالسيطرة عليها ثم ركلها في المرمى مباشرة .

* اللعبة التمهيدية رقم ٤٢ : الكرة الموهبة :



* يجري الجناح (١) بالكرة موازيا خط التماس - يجري (٢) لاعب خط الوسط في الجناح (١) ثم يغير الاتجاه فجأة ويسرعه للجري أماما لاستقبال الكرة المسددة إليه من (١)

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد الملعب والأدوات والأصطفات لاخذ المصنوعة والعياب كرة قدم	تهيئة أولية مرونة رشاقة	١ ٤ ٤	٣٠ ٣٠ ٦٠	ق ٣٠ ٣٠	٥ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة أ - إعداد بدني عام وألعب تهيئية
٤ أعلام بارزفاع ١,٥ متر	سرعة	تحمل قوة تحمل قوة	٤	١ ق	٣٠	١٢ ق	ب - إعداد بدني خاص وألعب تهيئية
كرة قدم كرة قدم كرة قدم كرة قدم	رشاقة مرونة سرعة قوة عزيمة بالسرعة	تحمل قوة تحمل قوة	٨ ٤ ٢ ٣ ٢ ٤ ٣ ٢ ٦	٣٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠	١٥ ٣٠ ٢ ٢ ٢ ٣٠ ٣٠ ١ ٢	٤ ق	

الأدوات	الغرض من التدريب	التدريب التطبيقي			الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الزمن		
عدد واحد كرة قدم	- تنسيب إيقاف الكرات المتحركة على الأرض	١	١ ق	٣ ق	٢٠ ق	الإعداد الهادي "فردى" - سيطرات
عدد واحد كرة قدم	- ركل الكرة بوجهه القدام الأمامي - ضرب الكرة بالرأس وكنتم الكرة بأسفل القدم	١	١ ق	٣ ق		"مركب" ركلات - ضرب الكرة بالرأس - سيطرة
عدد واحد كرة قدم	- الاستصااص بوجهه القدام الأمامي	١	١ ق	٣ ق		"مركب" ركلات - ضرب الكرة بالرأس - سيطرة
خارج زمن الرحلة	- العودة باللاعب لحالة ساقط البداية	١	-	٣ ق		الانعام

* مجموعتان من اللاعبين تتكون كل منهما من لاعبين يقفان بينهما مسافة ٣٠ مترا . يجري اللاعب (١) بالكرة لمسافة ١٠ أمتار ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (٣) الذي يجري أماما لاستقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري ثم يجري بالكرة لمسافة ١٠ أمتار وبقربها إلى (٢) وهكذا .

* لاعبان المسافة بينهما ٥ - ٧ م يسحب اللاعب (٢) الكرة بأسفل القدم ثم يلعبها بوجهه القدام الأمامي عالية على رأس (١) يقوم (١) بضرب الكرة برأسه ليمسرها إلى (٢) ثانية - يقوم (٢) بكنم الكرة بأسفل القدم ويكرر التصديق

* يلعب (١) الكرة عالية إلى (٢) الذي يتخطها بوجهه القدام الأمامي مع التقدم أماما ، ثم يرفعهما على رأسه ليعيدها إلى (١) ثانيا .

* اللعبة التمهيدية رقم ٣٩ : الكرة عالية القارات :

* ملعب ١٠ × ٢٠ م .

* لاعبان مهاجمان ولاعب مدافع

* التمريرة الخاطئية بين المهاجمين ومحاولة لاعب الدفاع قطع الكرة

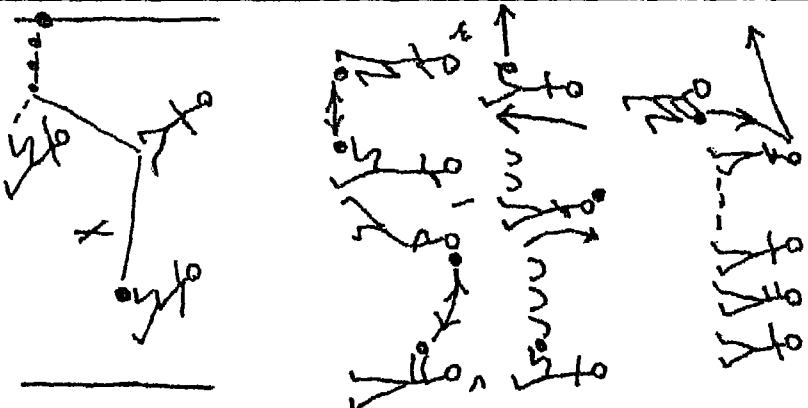
* تمريرات مهددة

الوحدة التدريبية رقم (٣٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التدريبية

الأسبوع : الثامن
 زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
 الأهداف الرئيسية : تحمل قوة ، تحمل سرعة ، قوة مميزة بالسرعة
 الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عام
 التاريخ : ١٩٩٦/٩/٢٩ م
 المكان : ملعب كرة القدم .
 حمل التدريب : عالي
 طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة
 اليوم : السبت

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداة			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد للملعب والأدوات والاصطفاف	لاخذ المصعد والقياس	١	٣٠ ث	ق ٣	<p>إحصاء ، حر يتخلله الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بمرض للملعب</p> <p>(وقوف فتصا . إبتداء ، الجنيح - الميدان خلف الركبة) زحزحة اليدين خلف المسابطين للسك الكمين</p> <p>باستمرار</p> <p>- (وقوف) الجري الجانبي خطورتان بالجانبي الأيمن وخطورتان بالجانبي الأيسر ويكرر</p> <p>- (وقوف) مسك الكرة) تبادل تنظيم الكرة باليدين من الجري لمسافة ١٥ م</p> <p>- (وقوف) عدد ١٥ م بسرعة وشتي ١٠ م مع تكرار الأداة</p> <p>- (وقوف فتصا . الدواعان خلفا) التقوس مع ثني الركبتين ورفع المشطين للسك الكمين باليدين</p> <p>* اللعبة التمهيدية رقم ٩ : الصحن الدوار</p> <p>- (وقوف فتصا . مسك الكرة . ميل الجنيح أماما أسفل) لرمي الكرة من بين الرجلين للخلف لأعلي</p> <p>- (وقوف . مسك الكرة) رميها لأعلي وللخلف قليلا مع الاستدارة لركبتها</p> <p>- (انبطاح . مسك الكرة) ثم أنخذ وضع الرقود رمي الكرة للأمام ثم الجري السريع للسيطرة عليها</p> <p>- (نصف وقوف) الركب لركل الكرة ٥ مرات مع الاحتفاظ بهذا الوضع</p> <p>- (وقوف) الجري بالكرة وركبتها في مقعد سويدي والجري للسيطرة عليها وتكرار نفس الأداة .</p> <p>* اللعبة التمهيدية رقم ٣٧ : للالزة المنورسة</p>	ق ٥	<p>الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة أ - إعداد بدني عام وألعاب قهيدية</p>
	كرة قدم	تهيئة أولية	٢	٣٠ ث	ق ١			
	كرة قدم	مرونة	٤	٦٠ ث	ق ٣٠			
	كرة قدم	رشاقة	٤	٦٠ ث	ق ٣٠			
	كرة قدم	سرعة	٤	٦٠ ث	ق ٣٠			
	كرة قدم	تحمل سرعة	٨	٦٠ ث	ق ٣٠			
	كرة قدم	قوة	٥	٢٠ ث	ق ١			
	كرة قدم	مرونة	٦	٣٠ ث	ق ٣٠			
	كرة قدم	رشاقة	٥	٦٠ ث	ق ١			
	كرة قدم	سرعة	٤	٦٠ ث	ق ٣٠			
	كرة قدم	قوة	٥	٦٠ ث	ق ٤			
	كرة قدم	تحمل	٥	٦٠ ث	ق ١			

الأدوات	الغرض من التدريب	التمرين التطبيقي			التمرين التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الأداء			
مرمي كرة قدم كرة قدم	- ضرب الكرة بالرأس من الجري ، الوثب	١	١ ق	٤ ق	* من داخل منطقة الجزاء يقوم للمرمي برمي الكرة أماما عاليا يجرى اللاعب (١) وضرب الكرة برأسه مصوبا علي الهدف وهكذا	٢٢ ق	الإعداد البدائي "فردى" - ضرب الكرة بالرأس
مرمي كرة قدم كرة قدم	- السيطرة بالامتصاص - السيطرة بالرأس - تصويب بوجه القدم الأمامي	١	١ ق	٤ ق	* من خارج منطقة الجزاء ينطلق اللاعب الكرة بوجه القدم الأمامي لدخول منطقة الجزاء ثم يرضعها لتطيقها علي رأسه مع التقدم للأمام ثانية علي قدمه ثم يصوب نحو الهدف		"مركب" - سيطرة - ركلات
عدد ٢ كرة قدم	- ضرب الكرة بالرأس ثم الجسري ، وكل الكرة ببساطين القدم	٤	١ ق	٢ ق	* ثلاثة لاعبين ١ ، ٢ ، ٣ يقوم (٣) بتسيير الكرة أرضية الي (١) الذي يوردها ثانية إليه ويستدير لضرب الكرة التي يرميها إليه (٢) برأسه ويستمر التمرين		"مركب" - ضرب الكرة بالرأس - ركلات
عدد واحد كرة قدم	- العمق في الهجوم	٢	١ ق	٢ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٤٢ : الكرة المرفوعة :	٤ ق	الألعاب التمهيدية
خارج زمن الوحدة	- العودة باللاعب لحالة ماقبل التدريب	١	-	٣ ق	* مستطيل ٣٠ م طول × ١٥ م عرض ٣ مهاجمين ضد لاعب مدافع يحاول المهاجمين عن طريق التمرير توصيل الكرة من جانب الي الجانب المقابل وتثبيتها علي الخط	١٤ ق	الإعداد الخططي العمق في الهجوم
					* تقييدات للتمهيد المصانة والعودة بالنضج للحالة الطبيعية قبل أداء التدريب	٣ ق	اختتام



1997/7. 主国

[illegible][illegible]

トモ・ミナモト

طريقة التدريب المستخلصة : فترتي منخفض الشدة

二五

المسألة: ٣٠

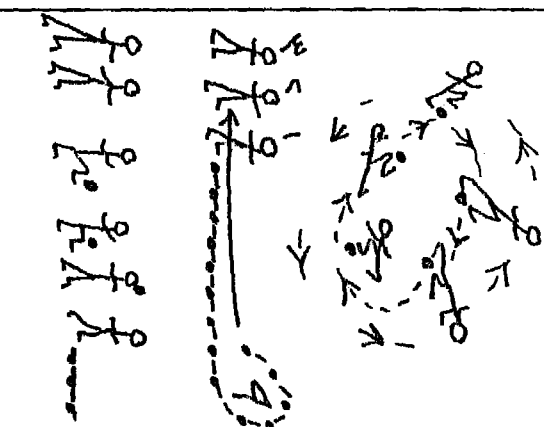
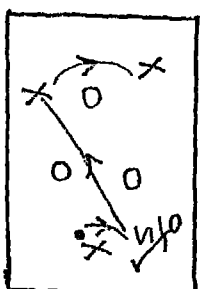
زمن الوحدة التثريبية : ٨٥ دقيقة

الهدف الرئيسي : محمل القوة ، محمل السرعة ، قوة مميزة بالسرعة

۱۰۲ **عَنْ عِيسَى بْنِ مَرْيَمَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ:**

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	التدريب التطبيقي			الجزء التدريبي
			زمن	الزاحة	التكرار	
الإعداد الإداري والتطري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد للمعب والأدوات والأصطفاف	لاخذ المصنوع والعياب	١	٣٠ ث	٢ ق	الجزء الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة أ - إعداد بدني عام وإعداد تهيئية
كرة قدم	تهيئة أولية مرونة رشاقة سرعة	١ ٢ ٢ ٢	٣٠ ث ٣٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث	٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق ٣٠ ق	٨ ق ١٣ ق	
كرة قدم	قوة عميزة بالسرعة تحمل قوة	٤ ٢ ٤	٦٠ ث ٦٠ ث ٣٠ ث	٣٠ ق ٢ ق ٣٠ ق	٤ ق ٢١ ق	ب - إعداد بدني خاص وإعداد تهيئية
كرة قدم	مرونة	٤	٣٠ ث	٣٠ ق		
كرة قدم	رشاقة	٤	٦٠ ث	١ ق		
كرة قدم	سرعة أداء	٦	٦٠ ث	٣٠ ق		
كرة قدم	قوة عميزة بالسرعة	٨	١ ق	٣٠ ق		
كرة طيبة زينة ١ كجم	تحمل قوة	١٦	٣٠ ث	٣٠ ق	٤ ق	
		٢	٦٠ ث	٢ ق		

الأدوات	الغرض من التدريب	التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الأداء			
عدد ٥ كرة قدم	- الجري بالكرة بوجهه القدام الخارجي	٤	٦٠ ث	٢ ق	* الجري بالكرة في دائرة يقوم كل اللاعبين بالجري بالكرة في دائرة مع صفارة المدرب يقوم اللاعبون بترك الكرة، ويتغير اتجاه جريهم خلفا ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه .	٢٥ ق	الإعداد الهيكلي " فردي " الجري بالكرة
علم ارتفاعه ١ متر	- الجري بالكرة بوجهه القدام الأمامي	٤	٦٠ ث	٢ ق	* يقف اللاعبون في قاطرة تبعد مسافة ١٥ م عن علم أو كرة طيبة أو أية علامة ، يقوم (١) بالجري بالكرة للأمام ثم يعود حول العلم ثم يجرها إلى (٢) وهكذا .		" مركب " - جري بالكرة - ركلات
عدد ٣ كرة قدم	- السيطرة بالكرة بوجهه القدام والجري بالكرة بوجهه القدام الخارجي والتصويب بوجهه القدام الأمامي	٣	٣٠ ث	٣ ق	* تخطيط الكرة بالقدمين والخططين مع استخدام الصدر والرأس بعدد ٦ مرات يعقبها الجري بالكرة مسافة من ١٠ - ١٥ م ثم التصويب على المرمى .		" مركب " - سيطرة - جري بالكرة - ركلات
مربي كرة قدم عدد ٥ كرة قدم	- السيطرة بالكرة بوجهه القدام والجري بالكرة بوجهه القدام الخارجي والتصويب بوجهه القدام الأمامي	٥	٦٠ ث	١ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ٤٣ : مثلك الأهداف :	٥ ق	الأنساب التمهيدية
كرة قدم واحدة	- جري حرة وتبادل مراكز مستخدما أنواع التصويب المختلفة	٦	١ ق	٣ ق	* مربع ٣٠ × ٣٠ م بداخله ٣ لاعبين ضد ٣ لاعبين + لاعب حر يلعب مع الفريق المستعوز علي الكرة كل أربعة قرارات تحتسب بهدف	١٨ ق	الإعداد الحفظي الجري الحرة وتبادل المراكز
الزمن خارج وحدة التدريب	- العودة للحالة الطبيعية للاعب قبل التدريب	١	-	٣ ق	* تفرقات تهدئة	٣ ق	اختتام



التاريخ : ١٩٩٦/١٠/١٣
المكان : ملهى ك : ١٢١

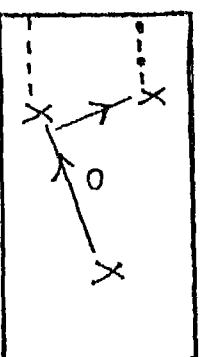
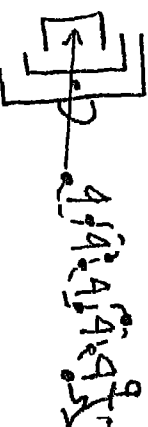
المكان : ملعب كرة القدم .

طريقة التدريب المستخدمة : فترتي منخفض الشدة

二、

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريسي
			التكرار	الرمية	الأداة			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ المصنوع والغياب	تجهيز أولية	٢	٣٠ ث	ق ١	<p>- جرى محتفح باسترخاء ، يتخلله تمرينات إحساس بالكرة لجميع أجزاء الجسم</p> <p>- (وقوف قفصا ظهرا للظهر . للترافعان عاليا . مسك الكرة) ثم ابلجع أماما أسفل لتسليم الكرة للزميل من بين الزميلين ثم رفع ابلجع وتسليمها عاليا من فوق الرأس</p> <p>- (وقوف) رمي الكرة عاليا ثم الوثب عاليا مع لفة كاملة ثم تقف الكرة</p> <p>- (نصف جثو . سند القدم أماما) العذر السريع مسافة ١٥ م</p> <p>- (وقوف . مسك الكرة بالرجلين) الوثب للقذف الكرة خلفا</p> <p>- (الانبطاح) الوقوف ثم الانبطاح ويكرر</p> <p>* اللعبة التمهيدية رقم ١٩ : الملاقة المعتلة</p> <p>- (وقوف النقوس . الترافعان عاليا) مسك الكرة النيات في وضع النقوس ثم الوقوف</p> <p>- (وقوف) تتابع الهربي الزجراجي بالكرة بين الأعلام</p> <p>- (انبطاح الترافعان عاليا) مسك كرة دفعها للأمام ثم الهربي السريع للسيطرة عليها</p> <p>- (وقوف) تنطيط الكرة علي الفخزين والقديمين</p> <p>- (وقوف) لاعبان يركلان الكرة بالتبادل في مقعد سريدي مغلوب</p> <p>* اللعبة التمهيدية رقم ٤٤ : ثلاثي الرعب</p>	ق ٥	الإعداد الإداري والإعداد النظري القدمية أ - إعداد بدني عام وألعاب تهيئية
	كرة قدم	مرونة	٢	٣٠ ث	ث ٣٠		ق ١٣	
	كرة قدم	رشاقة	٢	١٠ ث	ث ٣٠			
	كرة قدم	سرعة	٢	١٠ ث	ث ٣٠			
	كرة قدم	قوة	١	١٠ ث	ق ١			
	كرة قدم	تحمل	٤	٦٠ ث	ث ٣٠			
	كرة قسم	رشاقة	٢	١٠ ث	ث ٣٠			
	كرة قسم ، أعلام	سرعة	٤	١٠ ث	ث ٣٠			
	كرة طيبة	تحمل قوة	٧	٦٠ ث	ق ١			
	كرة قدم	تحمل أداة	٥	٦٠ ث	ق ١			

الأدوات	الغرض من التدريب	التدريب التطبيقي			الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الزمن		
علم بارترافاع ١, ٥ متر، عدد واحد كرة قدم	- المزاولة بالكرة	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣١ ق	الإعداد الهيكلي "فردى" - مزاولة - مركب - رمية التماس - جري بالكرة - مزاولة - ركلات
عدد ٥ كرة قدم فتح ٠ مرمي كرة قدم	- رمية التماس القدم أماماً، الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي، المزاولة، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٣	٦٠ ث	٣ ق		"مركب" - الجري بالكرة - الركلات
٥ أعلام بارترافاع ١, ٥ متر، عدد واحد كرة قدم	- الجري بوجه القدم الخارجي، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٤	٦٠ ث	٢ ق		
عدد واحد كرة قدم	- الاختراق في الهجوم	١	٩٠ ث	٧ ق		
		١	٩٠ ث	٥ ق		
		١	١٢٠ ث	٥ ق		
خارج زمن الوحدة	- العودة باللاعب لحالة سابقيل التدريب	١	-	٣ ق		



* يقف (١)، (٢) ويتبعا علم يقدم (١) بالجري بالكرة وصل خداع أمام العلم ثم يرد الكرة إلى (٢) الذي يقدم بعمل نفس التمرين

- لاعب يقف على بعد ١٠ متر من خط ١٨ ياردة بجانبه عدد ٥ كرة قدم ويقف بجاذاته قاطرة مكرية من ٥ لاعبين يقوم اللاعب برمية تقاس فانزمية أمام أول لاعب في القاطرة الذي يجري بالكرة ويراع القبع الموضوع على خط ١٨ ياردة ثم يقدم بالتصويب في مرمي كرة القدم وهكذا .

* الجري المتعرج بالكرة حول ٥ أعلام ١٨ سافة بين الأعلام ١ متر ثم التسديد إلى المرمي من خارج منطقة ١٨ ياردة

* اللعبة التمهيدية رقم ٨ : احتس من الإشارة :

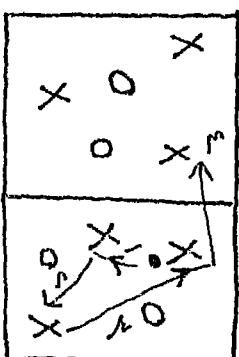
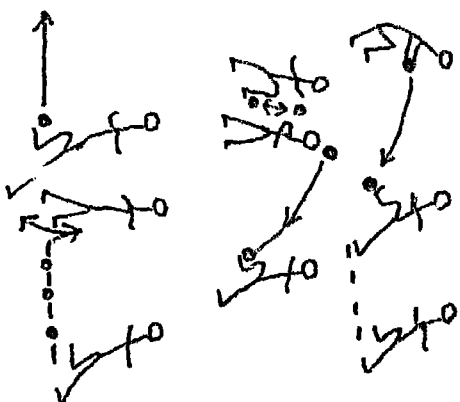
* ملعب مستطيل الشكل طول ٤٠ م عرض ٣٠ م ٣ لاعبين ضد لاعب واحد يحاول الثلاث لاعبين الوصول بالكرة للجانبي الآخر في أسرع زمن ممكن بشرط يصل لحظ النهاية لاعبان في نفس الوقت

* ترميزات تهادنة

الاحتكام

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وإعداد الملعب والأدوات والاصطفاف لأخذ المصنوعة والغنياب	تهيئة أرضية	١	٣٠ ث	ق ٢		الإعداد الإداري والإعداد النظري المقدم	
	كرة قدم	مرونة	٢	١٥ ث	٣٠ ث	ق ٥	أ - إعداد بدني عام وألعاب تهيئدية	
	كرة قدم	مرونة	٢	١٥ ث	٣٠ ث	ق ٤		
	كرة قدم	رشاقة	٤	١٠ ث	٣٠ ث			
	كرة قدم	تحمل قوة	٦	١٠ ث	٣٠ ث			
			٥	١٠ ث	١ ق	ق ٥		
	كرة قدم	تحمل الأداة - ورشاقة	٤	١٠ ث	٣٠ ث	ق ١٣	ب - إعداد بدني خاص وألعاب تهيئدية	
	كرة قدم	سرعة	٢	١٠ ث	١ ق			
	حاجزان ارتفاع ١٠ سم	رشاقة خاصة	٢	١٠ ث	٣٠ ث			
	وكرة قدم	تحمل قوة	٥	١٠ ث	١ ق			
	كرة طليقة زينة ١ كجم	قوة مميزة بالسرعة	٦	١٠ ث	٣٠ ث			
	كرة قدم مقاس ٤		٥	١٠ ث	١ ق	ق ٥		

الأدوات	المفروض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الأداء			
كرة قدم	- السيطرة بالقدم	٥	٦٠ ث	٢ ق	* يرمي (١) الكرة نصف عالية وقصيرة ، يجرى (٢) إلى الكرة ونوقها بأسفل القدم أو بيديها .	٣٢ ق	الإعداد الهيكلي "فردى"
كرة قدم	- السيطرة بالامتصاص ضرب الكرة بالرأس من الركب	٥	٦٠ ث	٢ ق	* لاصبان ١ ، ٢ أمام بعضهما يقوم بتنطيط الكرة بالقدمين ثم رفعها لأعلى لتضربها بالرأس للزميل الذي يستقبلها بامتصاصها بالقدم ثم يقدم بنفس الأداة .		السيطرة "مركب" "السيطرة"
كرة قدم مرمي كرة يد	- الجري بوجه القدم الأمامي ركل الكرة بوجهه القدم الأمامي	٣	٩٠ ث	٤ ق	* يجري اللاعب بالكرة ويقدم بعمل خداع للمدرب الذي يكون سلبيا في بدء التمرين ثم إيجابيا مع التقدم بالتمرين بعد عمل الخداع يجرى بالكرة و صوب إلى المرمى		ضرب الكرة بالرأس "مركب" جري بالكرة مراوغة ركلات
كرة قدم	- توسيع جهة الهجوم بتغيير اللعب	٢	٦٠ ث	٢ ق	* اللعبة التمهيدية رقم ١٨ : حلقه السباق :	٤ ق	الأنساب التمهيدية
		١	٩٠ ق	١١ ق	* نصف ملعب يقسم لتسعين بالطول في كل نصف ٣ لاعبين ضد ٢ يتم نقل الكرة بالتسديد بين الثلاث لاعبين ٣ قرارات يتم بعدها مباشرة نقل الكرة للجانبا الآخر وهكذا .	٢٢ ق	الإعداد التخطيطي توسيع جهة الهجوم
		١	٩٠ ق	٥ ق			
خارج زمن الوحدة	- العودة للمحاولة الطبيعية قبل التدريب	١	-	٣ ق	* تمرينات تهيئة	٣ ق	الختام



الوحدة التدريبية رقم (٥٦) من البرنامج المقترح للمجموعة التدريبية

التاريخ : ٢٧/١٠/١٩٩٦ م
المكان : ملعب كرة القدم .
حمل التدريب : عالي
طريقة التدريب المستخدمة : فكري منخفض الشدة
اليوم : السبت

الأسبوع : الثاني عشر
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ دقيقة
الهدف الرئيسي : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، قوة مميزة بالسرعة
الأهداف الفرعية : مرونة ، رشاقة ، تحمل عام

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب التطبيقي			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	الجزء التدريبي
			التكرار	الراحة	الأداء			
زمن الإعداد الإداري والنظري خارج زمن الوحدة التدريبية	تنظيم وأعداد الملعب والأدوات والاصطفاف	لاخذ المقعد والعياب					٥ ق	الإعداد الإداري الإعداد النظري المقدمة أ - إعداد بدني عام والألعاب قهيدية
	١٥ كرة قدم	تهيئة أولية رشاقة مرونة السرعة تحمل قوة	١ ٢ ٤ ٤ ٢ ٥	٣٠ ث ٦٠ ث ٣٠ ث ٦٠ ث ٩٠ ث ٦٠ ث	٢ ق ١ ق ٣٠ ث ٣٠ ث ١ ق ١ ق	١٠ ق ١٤ ق ٥ ق		
	١٥ كرة قدم	تحمل سرعة	٦	٩٠ ث	٣٠ ث	١٣ ق	ب - إعداد بدني خاص والألعاب قهيدية	
	١٥ كرة قدم	تحمل قوة	٤	٦٠ ث	٣٠ ث			
	٨ كرات قدم	رشاقة خاصة	٤	٩٠ ث	١ ق			
٥ كرات قدم	تحمل أداء	٦	٦٠ ث	٣٠ ث	٥ ق			
			٥	٦٠ ث	١ ق			

الأدوات	الغرض من التدريب	التدريب التطبيقي			الجزء التدريبي
		التكرار	الراحة	الزمن الأداء	
كرات ١٦ علم بارتفاع ١,٥ م	- ركل الكرة بإطمن القدم	٥	٦٠ ث	٢ ق	الإعداد المهارى "فردى" - ركلات "مركب" - ركلات - سيطرات
كرة قدم ٨ ١٦ قاتم ارتفاع ٣ م ٨ حبال طول ٣ م ٨ كرة قدم	- ركل الكرة بوجهه القدم الداخلي، المسيطره قتم بالتصاض والكتم - السيطرة بالامتصاص ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	٥	٦٠ ث	٢ ق	"مركب" رمية قاس السيطرة بالرأس ركل الكرة طائزة
عدد واحد كرة قدم	- مراقبة رجل لرجل - طريقة من طرق الدفاع	٢	٦٠ ث	٢ ق	الأنصاف التمهيدية الإعداد الخططي مراقبة رجل لرجل
خارج زمن الراحة	- العودة بالانصاف لحالة سابقيل التدريب	١	-	٣ ق	* تمرينات تهدئة

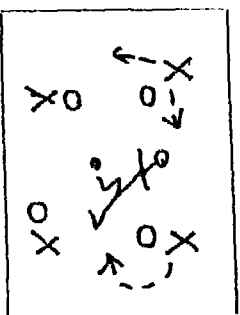
* يقف لاعبان بينهما مسافة ١٠ متر ، مرمي عرضه متر واحد بالأعلام ، تلعب الكرة مباشرة من بين المعلمين .

* يقف لاعبان المسافة بينهما من ١٠ - ٢٠ م تركل الكرة عالية فوق حاجب ارتفاعه ٣ م يتم السيطرة على الكرة ثم ركلها مرة أخرى

* يقف لاعبان بينهما مسافة ٧ م بزاوية ميل يقدم أحدهما برمية قاس قانونية لسيطر عليها اللاعب الآخر بالرأس وقم بركلها مباشرة

* اللعبة التمهيدية رقم ٣٣ : اللعب واجمدي :

* مربع ٤٠ م × ٤٠ م ، لاعبين ضد ٤ لاعبين يحدد لكل لاعب خصم له مسئول عنه يراقبه كظله يتبع وصول الكرة إليه ، لاعب حر يجري بالكرة يحاول إمرارها لمن يستطيع الهروب من الرقابة



الانتهاء

مرفق (٦)

إستمارة تسجيل بيانات لاعب

- الإسم :
- تاريخ ومحل الميلاد :
- الطول :
- الوزن :
- محل الإقامة :
- التليفون :
- عمل الوالد :
- عدد أفراد الأسرة : ذكور () إناث ()
- ترتيبه فى الأسرة :
- عدد حجرات المسكن :
- صفة اللاعب :
- المدرسة :
- الصف الدراسى :
- الهوايات :

الاستمارة ١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠١١٢١٣١٤١٥١٦١٧١٨١٩٢٠٢١٢٢٢٣٢٤٢٥٢٦٢٧٢٨٢٩٣٠٣١٣٢٣٣٣٤٣٥٣٦٣٧٣٨٣٩٤٠٤١٤٢٤٣٤٤٤٥٤٦٤٧٤٨٤٩٥٠٥١٥٢٥٣٥٤٥٥٥٦٥٧٥٨٥٩٦٠٦١٦٢٦٣٦٤٦٥٦٦٦٧٦٨٦٩٧٠٧١٧٢٧٣٧٤٧٥٧٦٧٧٧٨٧٩٨٠٨١٨٢٨٣٨٤٨٥٨٦٨٧٨٨٨٩٩٠٩١٩٢٩٣٩٤٩٥٩٦٩٧٩٨٩٩١٠١١١٢١٣١٤١٥١٦١٧١٨١٩٢٠٢١٢٢٢٣٢٤٢٥٢٦٢٧٢٨٢٩٣٠٣١٣٢٣٣٣٤٣٥٣٦٣٧٣٨٣٩٤٠٤١٤٢٤٣٤٤٤٥٤٦٤٧٤٨٤٩٥٠٥١٥٢٥٣٥٤٥٥٥٦٥٧٥٨٥٩٦٠٦١٦٢٦٣٦٤٦٥٦٦٦٧٦٨٦٩٧٠٧١٧٢٧٣٧٤٧٥٧٦٧٧٧٨٧٩٨٠٨١٨٢٨٣٨٤٨٥٨٦٨٧٨٨٨٩٩٠٩١٩٢٩٣٩٤٩٥٩٦٩٧٩٨٩٩

18(2)

[illegible]

استثماره تسجيل نتائج اختيار مستوى أداء الممارات الأساسية

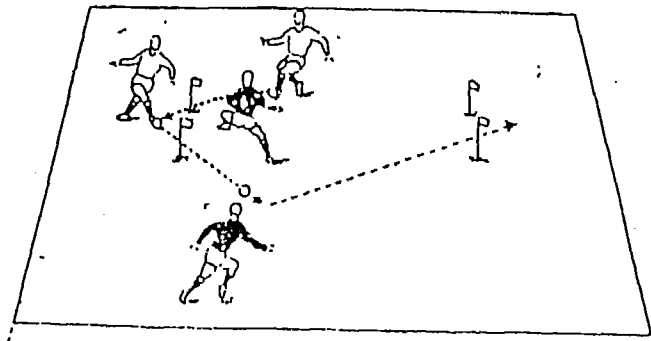
آل (ج) ۛ

[illegible]

مرفق (٩)

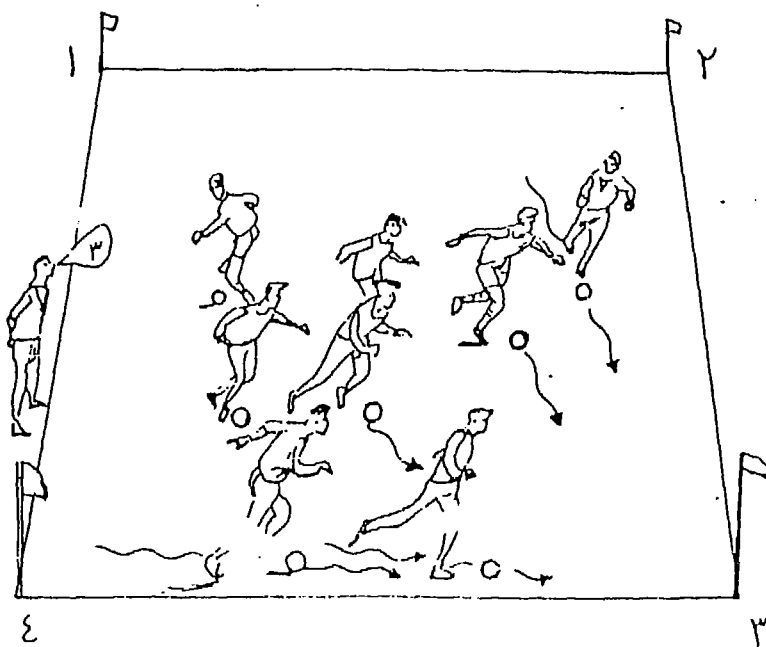
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	اللاعب الحائر
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- تحمل السرعة
		- الرشاقة الخاصة
		- المرونة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- الجري بالكرة
		- المراوغة
		- الركلات
٣	عدد المشتركين :	٤ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / ٤ أعلام
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٢ ضد ٢ يحاول اللاعبون تمرير الكرة فيما بينهم داخل المربع
		ب - نشاط اللعبة : عن طريق التمرير يحاول كل فريق تسجيل أهداف في المرميين من الأمام أو الخلف
		ج - احتساب النقاط : أكثر عدد من الأهداف يعتبر الفريق الفائز

الإخراج والتنفيذ



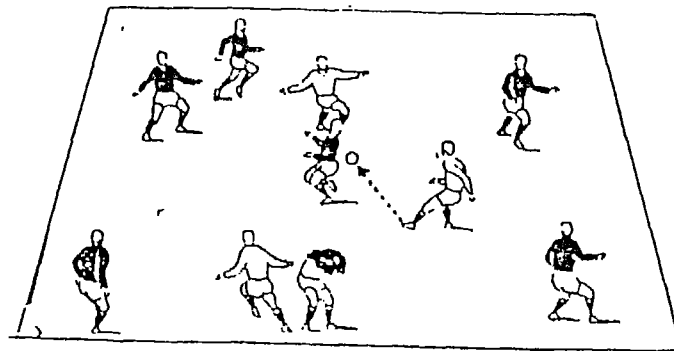
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	خداع الأرقام
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - الرشاقة الخاصة - تحمل الأداء - التوافق (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٥ × ٢٥ م
٥	الأدوات :	٤ أعلام ، عدد ٨ كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : اللاعبين داخل المربع مع كل منهم كرة قدم ب - نشاط اللعبة : الجري بالكرة في أجزاء المربع عند سماع رقم العلم المرقم يتم الجري تجاهه ج - احتساب النقاط : اللاعب الذي لا يتحرك للعلم المناادي عليه ويتحرك في اتجاه علم آخر تحتسب ضده نقطة ويستمر في اللعب

الإخراج والتنفيذ



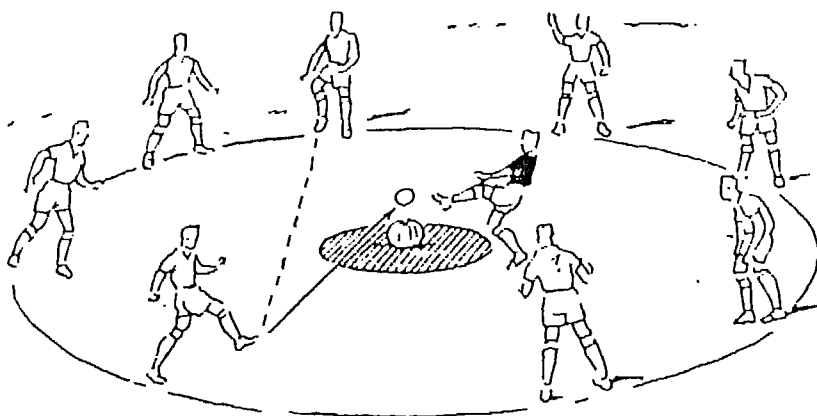
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	جائزة الصيد
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - الرشاقة الخاصة - السرعة - المرونة - القسوة - التوافق - تحمل الأداء (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - دقة الركلات - السيطرة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٣٠ × ٣٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد ٩ قمصان تدريب لون واحد
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٩ لاعبين جري حر ، لاعب جري بالكرة داخل حدود المربع ب - نشاط اللعبة : يحاول اللاعب الذي يجري بالكرة إصابة أحد زملائه عن طريق ركل الكرة من تصطدم به الكرة التحرك مع اللاعب بتبادل التمير لإصابة المزيد من الزملاء ج - احتساب النقاط : اللاعب الذي يستطيع البقاء بمفرده بدون أن تلمسه الكرة يعتبر الفائز وعليه أن يختار من يبدأ اللعبة مرة أخرى

الإخراج والتنفيذ



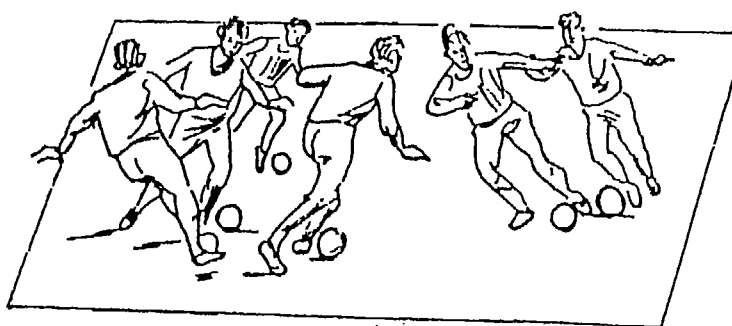
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	حارس الكنز
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- القوة المميزة بالسرعة
		- سرعة الأداء
		- الرشاقة الخاصة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- دقة التمرير
		- دقة التصويب
		- السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين
٤	الملعب :	دائرة قطرها ٢٥ م بداخلها دائرة قطرها ٣ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم - كرة طبية وزن ٥ كجم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يقف ٨ لاعبين على حافة الدائرة الكبرى ولاعب يقف حول الدائرة الصغرى التي بداخلها في منتصفها الكرة الطبية ب - نشاط اللعبة : التمرير بين أفراد الفريق على حافة الدائرة الكبرى ومحاولة ركل الكرة لإصابة الكرة الطبية داخل الدائرة الصغرى ولاعب الوسط يحاول قطعها ج - احتساب النقاط : تحتسب للاعب ركل الكرة نقطة له في حالة إصابة الكرة الطبية ونقطة عليه في حالة إخفاقه

الإخراج والتنفيذ



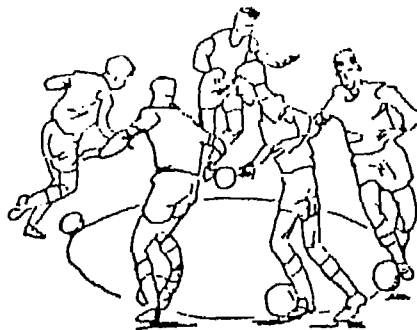
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الكرة المطيعة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تزيوى : - نفسى : تنمية السنات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات في كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - الرشاقة الخاصة - المرونة - تحمل الأداء - التوافق
		(ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الجري بالكرة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٥ × ٢٥ م
٥	الأدوات :	عدد ٦ كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : الجري بالكرة داخل المربع ب - نشاط اللعبة : محاولة المرور من بين زملاء بدون لمس جسم الزميل أو الكرة مع عدم ابتعاد الكرة عن قدم اللاعب ج - احتساب النقاط : إذا ابتعدت الكرة عن اللاعب واصطدمت بأحد اللاعبين تحتسب نقطة علي اللاعب

الإخراج والتنفيذ



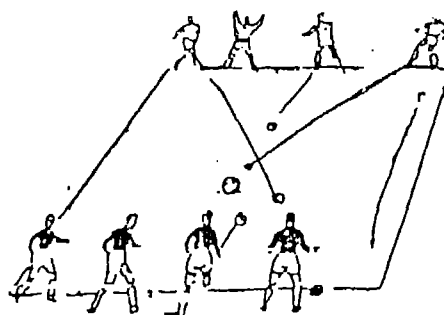
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	الصحن الدور
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعى وروح الفريق - ثقافى : اكتساب المعرفة ومعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين وتنمية الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - المرونة - الرشاقة الخاصة - سرعة الأداء (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٥ لاعبين
٤	الملعب :	دائرة نصف قطرها ١٠ متر
٥	الأدوات :	عدد ٥ كرات قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يقف اللاعبون علي محيط الدائرة من الخارج مع كل لاعب كرة قدم ب - نشاط اللعبة : الجري بالكرة بوجه القدم الخارجى لمحاولة اللحاق بالزميل ج - احتساب النقاط : اللاعب الذي يلحق بزميله يخرج خارج اللعبة ويحتسب له نقطة

الإخراج والتنفيذ



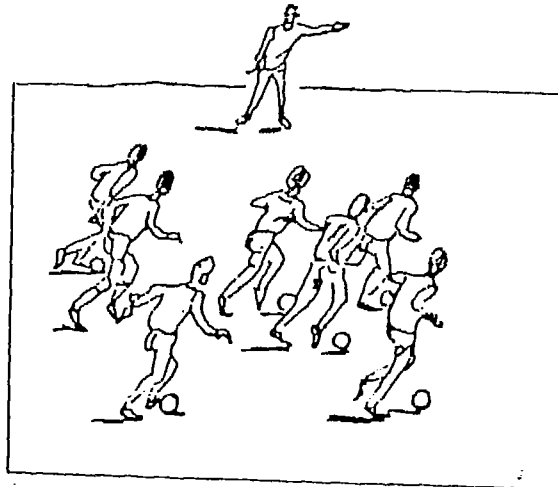
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	فرقة الإعدام
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدلى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - القوة المميزة بالسرعة - سرعة الأداء - تحمل القوة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - دقة التمريرة - دقة التصويب
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٣٠ م في منتصف المربع كرة طبية كبيرة الحجم
٥	الأدوات :	عدد ٤ كرات قدم - عدد واحد كرة طبية
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يتن ٤ لاعبين على حافة المربع و ٤ لاعبين على الحافة المقابلة ومع كل مجموعة عدد ٢ كرة قدم ب - نشاط اللعبة : محاولة ركل الكرة بهدف إصابة الكرة الطبية في منتصف المربع ج - احتساب النقاط : تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إصابة الكرة الطبية

الإخراج والتنفيذ



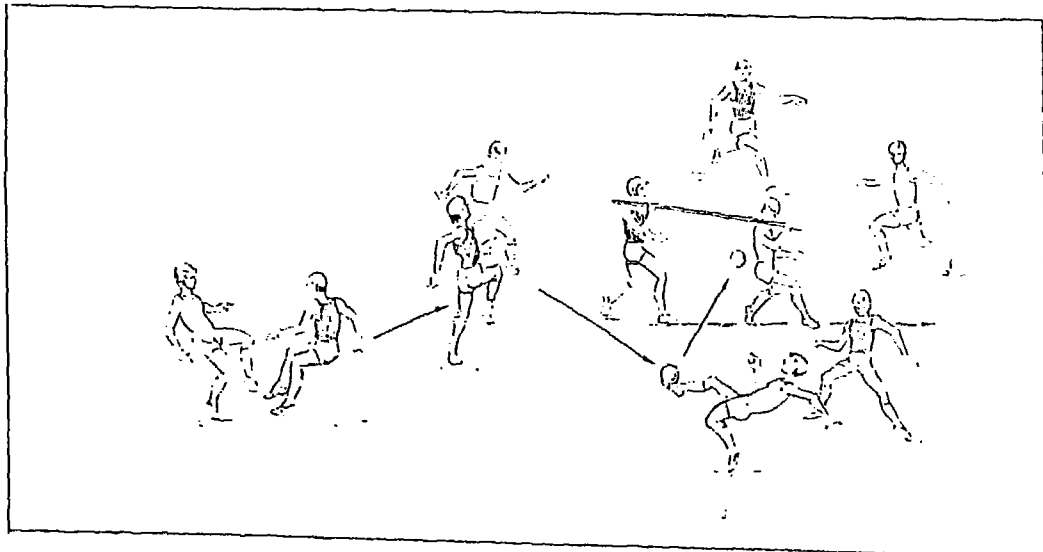
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	احترس من الإشارة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تزيوي : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - الرشاقة الخاصة - سرعة الاستجابة - التوافق (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٧ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٥ × ٢٥ متر
٥	الأدوات :	عدد ٧ كرات قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يقف اللاعبون داخل المربع مع كل منهم كرة قدم ب - نشاط اللعبة : الجري بالكرة في إتجاه إشارة الحكم ج - احتساب النقاط : اللاعب الذي يفشل في سرعة تلبية إتجاه إشارة الحكم تحتسب ضده نقطة ويستمر في الأداء ، اللاعب الفائز من له أقل عدد من النقاط المحسوبة عليه

الإخراج والتنفيذ



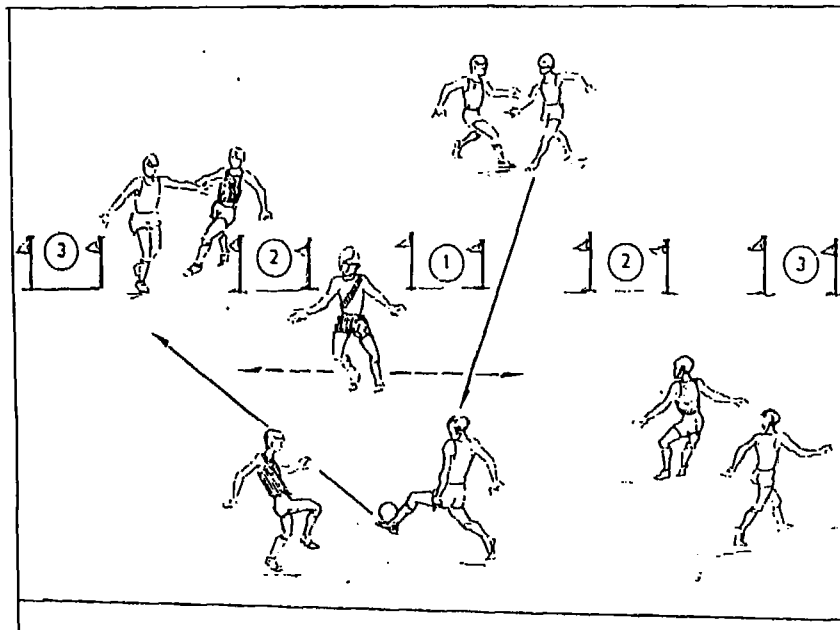
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الرمي الذكي
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوي : - نفسي : تنمية السمات الإرادية - اجتماعي : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافي : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدلي : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - دقة الأداء - تحمل القوة - رشاقة خاصة - تحمل السرعة - مرونة (ج) مهاري : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغة - السيطرة - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعب :	مستطيل ٤٠ م طول × ٢٠ م عرض
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، عارضة بطول ٢ متر
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : فريقان ٤ ضد ٤ ، ولاعبان يحملان العارضة كرمي متحرك ب - نشاط اللعبة : الرمي مشترك بين الفريقين يحاول كل فريق إحراز هدف من بين اللاعبين وأسفل العارضة عن طريق التمرير فيما بينهم ج - احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة لكل فريق

الإخراج والتنفيذ



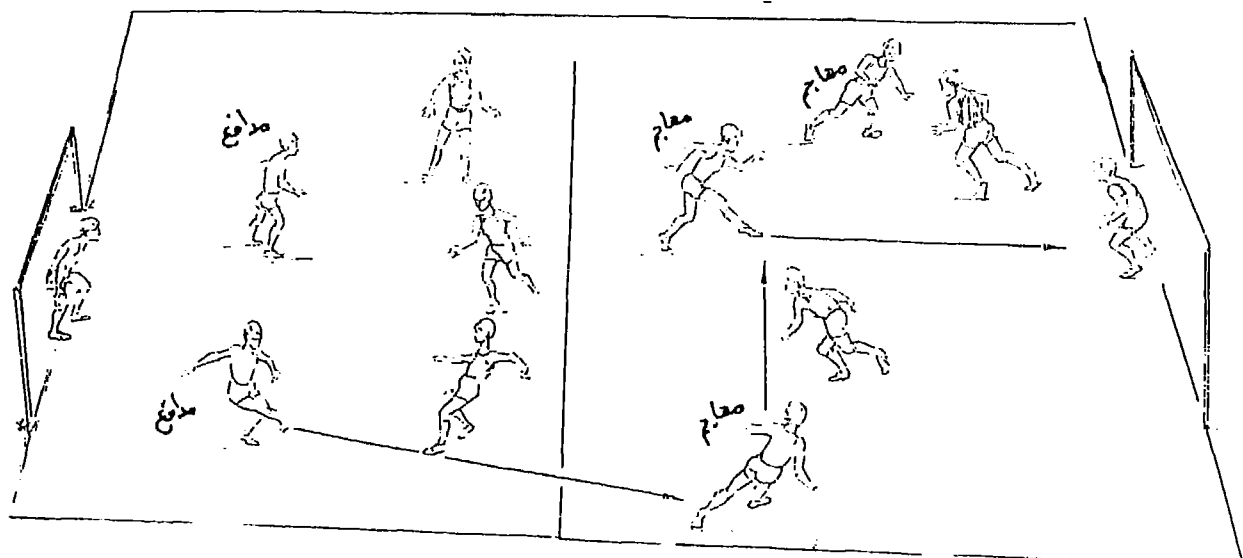
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	بوابات المرور
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - الدقة - تحمل القوة - الرشاقة - تحمل السرعة - المرونة
		(ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغة - السيطرة - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين ٤ ضد ٤ + لاعب واحد محايد
٤	الملعب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، عدد عشرة أعلام ارتفاع ٦٠ سم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يقسم المربع لنصفين متساويين ٢ ضد ٢ في كل نصف تكوين عدد ٥ أهداف باتساع ٢ متر للهدف والمسافة بين الهدف والآخر ٢ متر ب - نشاط اللعبة : يحاول لاعبي كل نصف المراوغة لإمرار الكرة من بين الأعلام لزميله في النصف الآخر ، يقوم اللاعب المحايد بإعاقة مرور الكرة للنصف الآخر من بين الأعلام ج - احتساب النقاط : مرور الكرة من بين الأعلام ووصولها لأحد الزملاء يحتسب بنقطة

الإخراج والتنفيذ



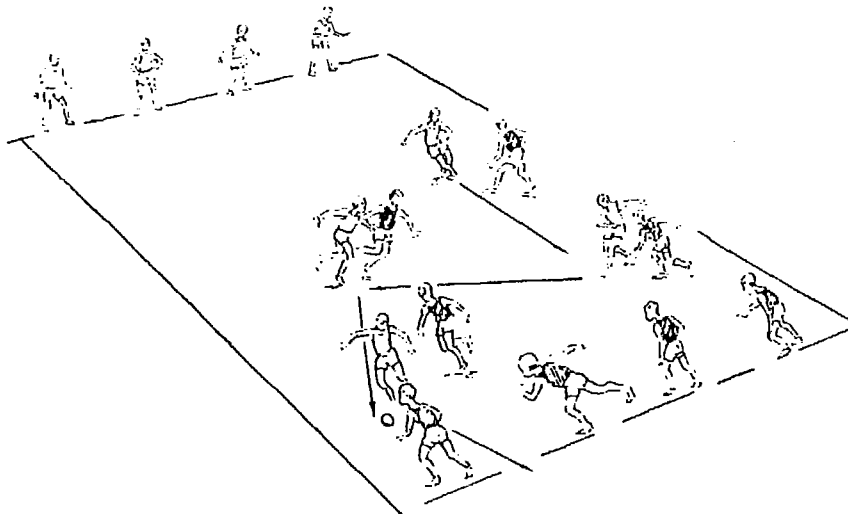
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	الخماسي الخطير
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوي : - نفسي : تنمية السمات الإرادية - اجتماعي : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافي : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدني : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - دقة الأداء - تحمل القوة - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونة (ج) مهاري : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - الرشاقة الخاصة - السيطرة - المرونة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين + ٢ حارس مرمي
٤	الملعب :	مستطيل طوله ٥٠ م × عرض ٢٥ م ، مرميين ارتفاع ٢٠ متر عرض ٣ متر
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، مرميين بارتفاع ٢ متر عرض ٣ متر
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يقسم الملعب لنصفين متساويين ، داخل كل نصف ٥ لاعبين ٣ مهاجمين ، ٢ مدافعين ب - نشاط اللعبة : تبدأ الكرة ضربة مرمي لأحد المدافعين يحاول إمرارها لأحد أفراد الهجوم التابعين لنفس الفريق في النصف الآخر لمحاولة إحراز هدف وفي حالة قطعها يقوم الفريق الآخر بنفس الأداء ج - احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة في الزمن

الإخراج والتنفيذ



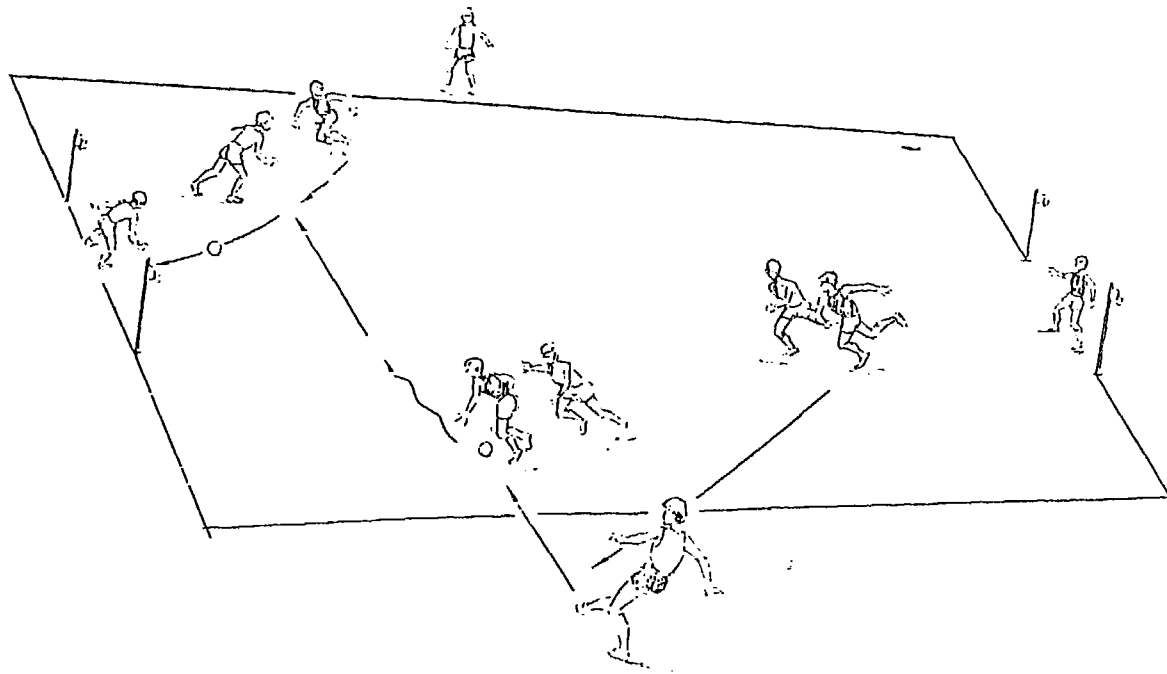
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الأهداف البشرية
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوي : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدلى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - دقة الأداء - تحمل القوة - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - الجري بالكرة - السيطرة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	١٦ لاعب ٨ ضد ٨
٤	الملعب :	مستطيل طوله ٥٠ م × عرض ٢٥ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٤ لاعبين يكونوا مرميين بوقوفهم على أبعاد متساوية لكل فريق ، ٤ ضد ٤ داخل حدود المستطيل ب - نشاط اللعبة : عند إحراز هدف يتحرك الفريق الذي أحرز فيه الهدف لمحاولة إحراز هدف في الفريق الآخر وعلى زملائهم العودة سريعا لتكوين المرميين مرة أخرى ج - احتساب النقاط : عدد الأهداف التي يحرزها كل فريق في مرمي الفريق الآخر

الإخراج والتنفيذ



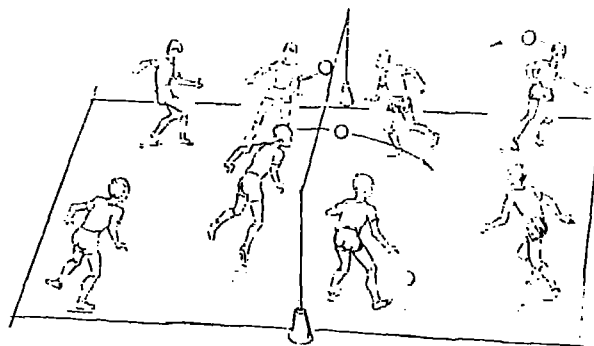
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	جناحي الطائرة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية . - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - دقة الأداء - تحمل القوة - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونة
		(ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - الجري بالكرة - السيطرة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين + ٢ حارس مرمى
٤	الملعب :	مستطيل طول ٤٠ م × عرض ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، ٤ قوائم بارتفاع ١٥٠ سم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٣ ضد ٣ داخل المستطيل ، لاعبان يتحركان بحرية خارج حدود المستطيل ب - نشاط اللعبة : ٣ ضد ٣ لتسجيل الأهداف ، اللاعبان المتحركان بحرية علي طول المستطيل من الخارج لمساعدة الفريق الحائز علي الكرة باستلام التميرية وردها لهم ج - احتساب النقاط :

الإخراج والتنفيذ



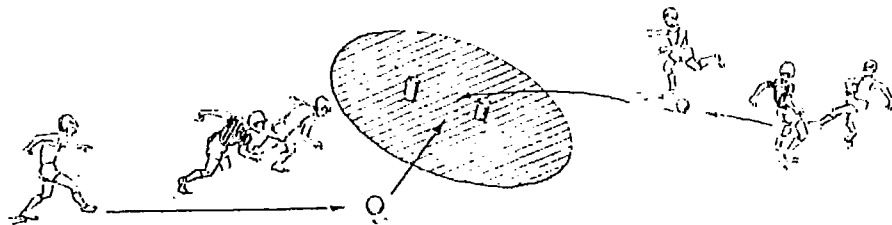
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	رأس من ذهب
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - قوة مميزة بالسرعة - توافق - رشاقة خاصة - دقة الأداء (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضد ٤
٤	الملعب :	مستطيل طول ١٥ م × عرض ١٠ م ، يقسمه قائمان بارتفاع ١٧٠ سم
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم ، قائمين بارتفاع ١٧٠ سم ، حبل طوله ١٠ م
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٤ لاعبين في كل نصف ، الكرة مع أحد الفريقين ب - نشاط اللعبة : يقوم اللاعب برمي الكرة لنفسه عالية لضربها بالرأس لزميل له أو نقلها مباشرة للنصف الآخر من الملعب ج - احتساب النقاط : سقوط الكرة في نصف الملعب للمنافس تحتسب نقطة للفريق المرسل للكرة ، فشل الفريق في نقل الكرة بالرأس للنصف الآخر للملعب ويسقطها في ملعبه تحتسب عليه نقطة

الإخراج والتنفيذ



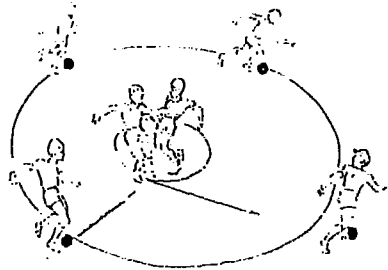
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الدائرة حارسه الكـنـتر
٢	هدف اللعبة :	(أ) تـريـوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعى وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) يدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - دقة الأداء - تحمل القوة - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	ملعب غير محدد / بداخله دائرة قطرها ١٥ م في وسطها قمعان
٥	الأدوات :	عدد ٢ قمع / عدد ٢ كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٢ ضد ١ لمحاولة تسجيل هدف من بين القمعان ب - نشاط اللعبة : لايسمح للاعبان المهاجمان بدخول الدائرة ولا اللاعب المدافع أيضا ج - احتساب النقاط : يحتسب عدد الأهداف المسجلة في خلال الزمن المحدد للأداء

الإخراج والتنفيذ



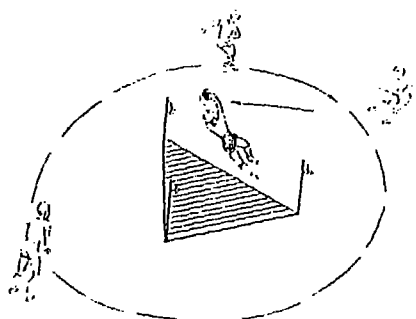
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الهروب الصغير
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - رشاقة خاصة - دقة الأداء - المرونة
		(ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	دائرة قطرها ١٥ متر بداخلها دائرة قطرها ٥ متر
٥	الأدوات :	عدد ٤ كرات قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٤ لاعبين مع كل منهم كرة يقوموا بالجري على المحيط الخارجي للدائرة / لاعبان داخل الدائرة الصغرى ب - نشاط اللعبة : يحاول أحد اللاعبين في الدائرة الصغرى الهروب من زميله لرد التمريرة لأي لاعب من اللاعبين الأربعة ج - احتساب النقاط : يحتسب للاعب الوسط عدد المرات التي استطاع رد التمريرة لأي من اللاعبين الأربعة

الإخراج والتنفيذ



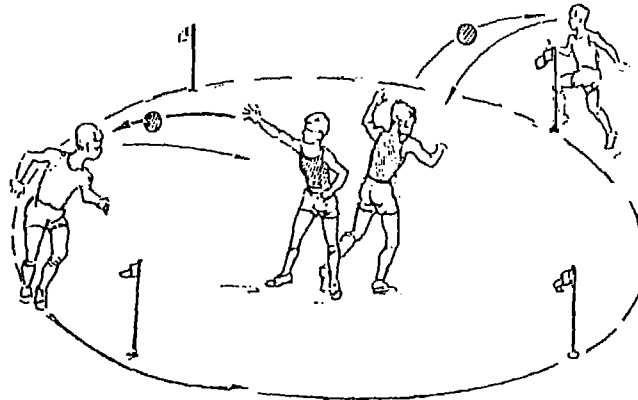
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	المرمي الثلاثي
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		<ul style="list-style-type: none"> - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرات البدنية الآتية : - قوة مميزة السرعة - الرشاقة الخاصة - المرونة
		(ج) مهارى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات
٣	عدد المشتركين :	٣ لاعبين / حارس مرمي
٤	الملعب :	دائرة قطرها ١٥ متر / بداخلها مثلث طول ضلعه ٣ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / ثلاث أعلام بارتفاع ١٢٠ سم
٦	قانون اللعبة :	<p>أ - حالة البدء : ثلاث لاعبين يتحركوا علي محيط الدائرة لتمرير الكرة فيما بينهم، حارس مرمي يحمي أضلاع المثلث</p> <p>ب - نشاط اللعبة : يقوم الثلاث لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم علي محيط الدائرة واستغلال أول فرصة تسنح لهم بالتسديد بين العلمين من أي إتجاه</p> <p>ج - احتساب النقاط : يحتسب لحارس المرمي عدد الأهداف التي أبرزت فيه وعدد المرات التي أبعد فيها الكرة عن مرماه</p>

الإخراج والتنفيذ



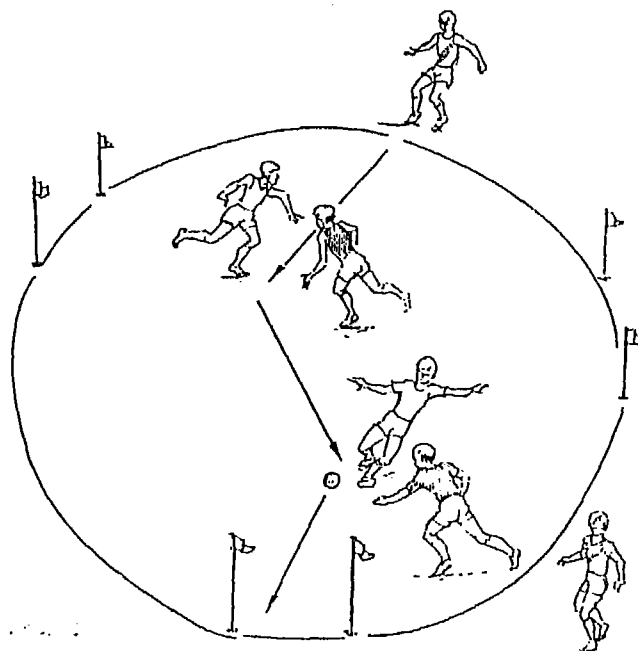
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	خلقة السباق
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		<ul style="list-style-type: none"> - نفسي : تنمية السمات الإرادية - اجتماعي : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق - ثقافي : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرات البدنية الآتية : - الرشاقة الخاصة - مرونة - تحمل الأداء - دقة الأداء - سرعة انتقالية
		(ج) مهاري :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	٤ لاعبين
٤	الملعب :	دائرة قطرها ٥ متر
٥	الأدوات :	عدد ٢ كرة قدم / عدد ٤ أعلام ارتفاع ١٥٠ سم موزعة على محيط الدائرة
٦	قانون اللعبة :	<p>أ - حالة البدء : لاعبان في مركز الدائرة مع كل منهم كرة قدم / لاعبان على المحيط الخارجي للدائرة</p> <p>ب - نشاط اللعبة : يقوم من يجري على محيط الدائرة برد الكرة للاعب في منتصف الدائرة بالرأس قبل عبوره للعلم أو من فوق العلم بالوثب أو بعد عبوره للعلم</p> <p>ج - احتساب النقاط : يحتسب للاعب عدد المرات الصحيحة التي رد التمريرة بالرأس للاعب الوسط</p>

الإخراج والتنفيذ



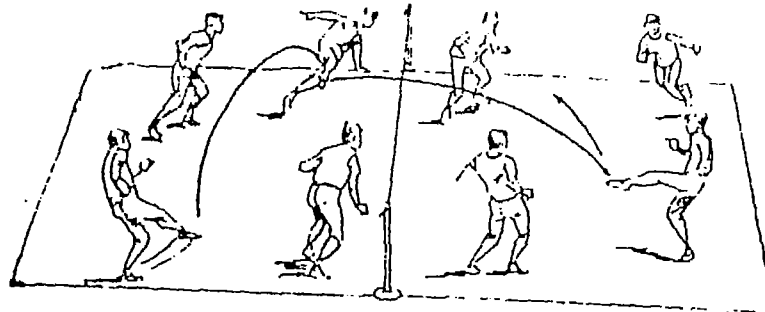
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الحلقة المشتعلة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - رشاقة خاصة - تحمل قوّة - مرونة - تحمل سرعة - دقة الأداء
		(ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	دائرة قطرها ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد ٦ أعلام ارتفاع واحد متر
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : توزع الأعلام علي محيط الدائرة مكونة عدد ٣ فتحات لتسجيل الأهداف / ٢ ضد ٢ داخل الدائرة ، لاعبان علي المحيط الخارجي للدائرة ب - نشاط اللعبة : يحاول من داخل الدائرة تسديد الكرة من خلال أي فتحة / اللاعبين علي محيط الدائرة من الخارج مساعدة الحائز علي الكرة باستلام الكرة وردها له أو لزميله ج - احتساب النقاط : الفريق الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف

الإخراج والتنفيذ



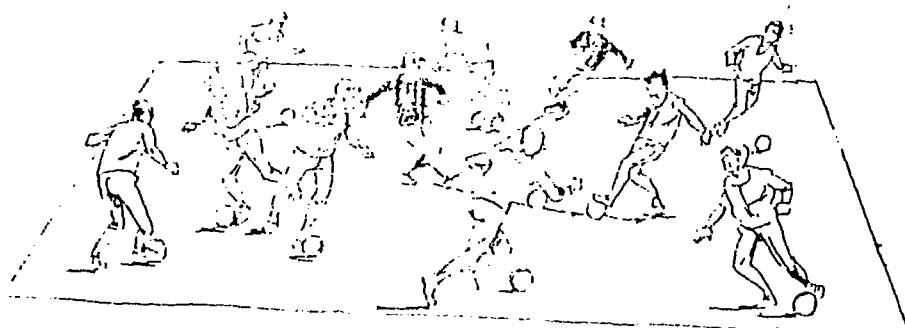
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	القدم الطائرة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		<ul style="list-style-type: none"> - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدلى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - مرونة - توافق - دقة الأداء - رشاقة خاصة
		(ج) مهارى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعب :	مستطيل طول ٢٠ م عرض ١٠ م مقسم لنصفين
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / قائمان بارتفاع واحد متر / حبل بطول ١٠ م
٦	قانون اللعبة :	<p>أ - حالة البدء : ٤ ضد ٤ كل فريق له نصف ملعب</p> <p>ب - نشاط اللعبة : يقوم كل فريق بتمرير الكرة فيما بينهم طائرة من ٢ مرة إلى ٣ مرة قبل انتقالها للنصف الآخر من الملعب</p> <p>ج - احتساب النقاط : تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إسقاط الكرة في ملعب الخصم، أو فشل الفريق في استقبال الكرة ونقلها للنصف الآخر</p>

الإخراج والتنفيذ



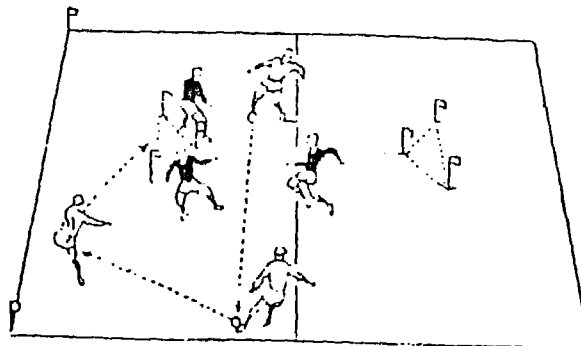
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	صاندي الكرة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات في كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدلى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- تحمل دوري تنفسي
		- مرونة
		- تحمل الأداء
		- دقة الأداء
		- رشاقة خاصة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- الجري بالكرة
		- الركلات
٣	عدد المشتركين :	١١ لاعب
٤	الملعب :	مربع ٣٥ م × ٣٥ م
٥	الأدوات :	عدد ١٠ كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٢ ضد ٩ ، كرة قدم مع كل لاعب للجري بها داخل المربع لاعبان يقومان بتمرير الكرة لبعضهم داخل المربع ب - نشاط اللعبة : يحاول اللاعبان الممران للكرة عن طريق الركلات إصابة كرات الزملاء ج - احتساب النقاط : اللاعب الذي تصاب الكرة الخاصة به تحتسب عليه نقطة

الإخراج والتنفيذ



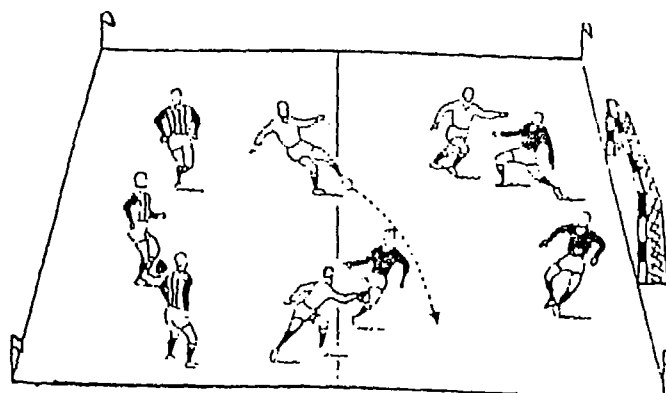
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	مثلث الخطر
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : اكتساب المعرفة ومعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين وتنمية الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - رشاقة خاصة - تحمل السرعة - مرونة - تحمل قوة - دقة الأداء (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٥ × ٢٥ م مقسم لنصفين
٥	الأدوات :	٦ أعلام / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يتم وضع ثلاث أعلام علي شكل مثلث في نصف كل ملعب / فريقان ٣ ضد ٣ لكل فريق مرمي مشكل من الثلاث أعلام / تحرز الأهداف في أي فتحة من المثلث ب - نشاط اللعبة : علي الفريق الحائز علي الكرة اللعب فقط في نصف ملعب المنافس فقط ج - احتساب النقاط : إحراز الأهداف من أي وجه من أوجه المثلث الثلاثة

الإخراج والتنفيذ



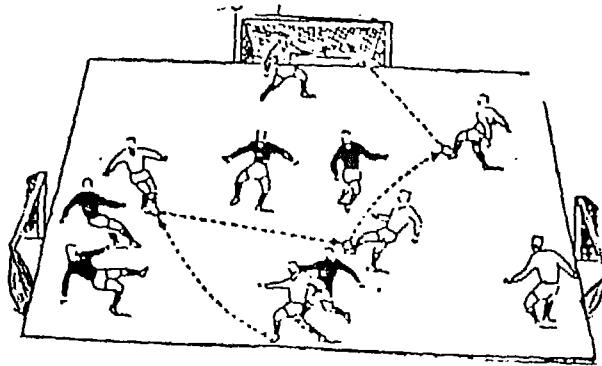
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	هجوم حتي النصر
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- تحمل أداء - مرونة
		- تحمل قوة - دقة الأداء
		- رشاقة خاصة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- الركلات
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٥ م × ٢٥ م
٥	الأدوات :	مرمى كرة يد / عدد ٤ راية ارتفاع ١٠٠ سم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة الهدف : تكوين ٣ فرق كل فريق ثلاث لاعبين / فريق في حالة دفاع عن المرمى فريقان يقومان بالهجوم علي التوالي ب - نشاط اللعبة : فريق يقوم بالهجوم بالكرة علي الفريق المدافع عن المرمى في حالة فقدته للكرة علي الفريق التالي بدء الهجوم ، الفريق المدافع لا يعبر الخط الذي يقسم الملعب لتصفين ج - احتساب النقاط : يحتسب للفريق في حالة دفاعه عدد الأهداف التي دخلت مرماه / وفي حالة هجومه يحتسب له عدد الأهداف التي أحرزها

الإخراج والتنفيذ



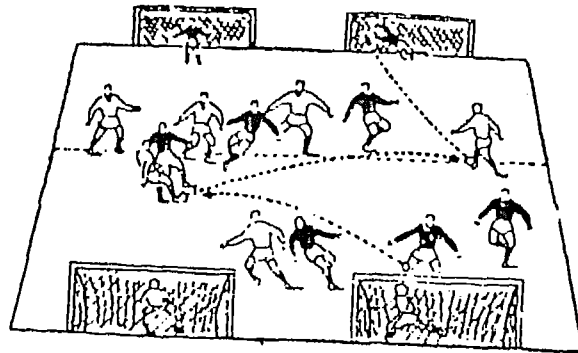
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	مثلث الخط —
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - رشاقة خاصة - تحمل قسوة - مرونة - تحمل دوري تنفسي - دقة الأداء (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغة - السيطرة - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين / عدد واحد حارس مرمى
٤	الملعب :	مربع ٢٥ × ٢٥ متر
٥	الأدوات :	واحد مرمى كرة قدم / ٢ مرمى كرة يد / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يقف حارس المرمى في مرمى كرة القدم ٥ ضد ٥ داخل المربع ب - نشاط اللعبة : يحاول اللاعبون استخدام مهارات كرة القدم / تسجيل الأهداف في أي مرمى من الثلاثة ج - احتساب النقاط : من يحرز هدف في مرمى كرة القدم يحتسب له هدفان / والتسجيل في مرمى كرة اليد يحتسب بهدف واحد .

الإخراج والتنفيذ



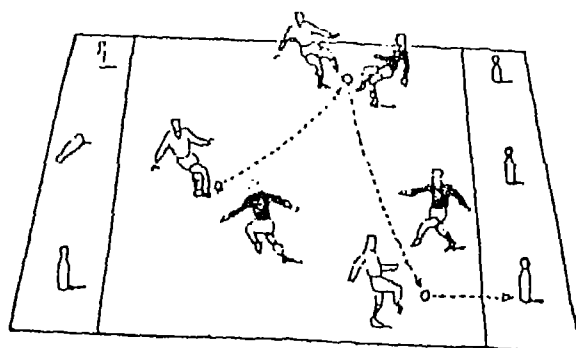
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	الأهداف الأربعة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوي : - نفسي : تنمية السمات الإرادية - اجتماعي : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافي : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - رشاقة خاصة - تحمل القوة - دقة الأداء - تحمل دوري تنفسي - مرونة
		(ج) مهاري : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغة - السيطرة - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب / ٤ حارس مرمي
٤	الملعب :	مربع ٤٠ م × ٤٠ م
٥	الأدوات :	عدد ٤ مرمي كرة يد / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٦ ضد ٦ كل فريق له ٢ حارس مرمي ، حارس المرمي يتحرك علي خط المرمي فقط ب - نشاط اللعبة : استخدام مهارات كرة القدم المختلفة لمحاولة إحراز أهداف في إحدي المرميين للفريق المنافس ج - احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة في مرمي كل فريق / الفائز من يحرز أكبر عدد من الأهداف

الإخراج والتنفيذ



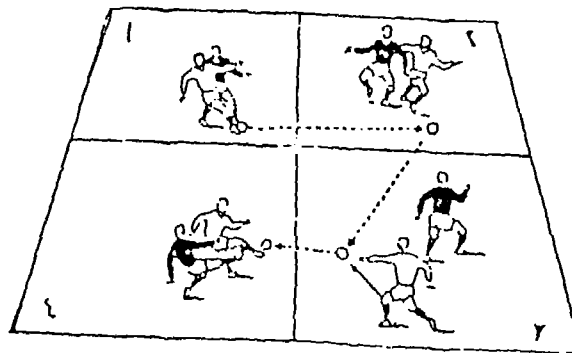
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	صاندي الصولجانات
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدلى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - مرونة - رشاقة خاصة - دقة الأداء - تحمل السرعة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغة - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	مستطيل ٢٥ طول ٢٠ م عرض / خطين بالعرض باتساع ١ متر
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / ٦ صولجانات
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة الهدف : ٣ ضد ٣ داخل المستطيل ولا يتم الدخول للخطين المرسومين بالعرض باتساع ١ متر / بوضع عدد ٣ صولجانات بين كل خطين ب - نشاط اللعبة : بواسطة التمرير يحاول كل فريق إسقاط صولجانات كل فريق ج - احتساب النقاط : من يستطيع إتمام إسقاط صولجانات الفريق الآخر يعتبر فائزاً

الإخراج والتنفيذ



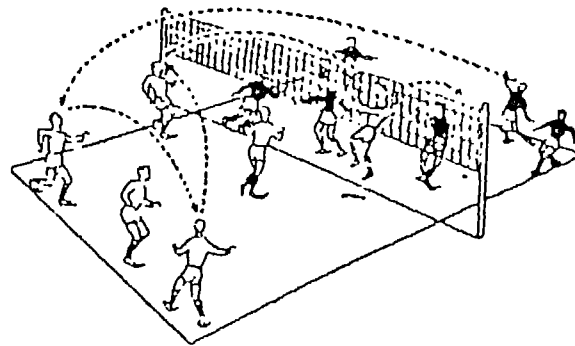
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	المربعات الذهبية
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعى وروح الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- تحمل الأداء
		- دقة الأداء
		- سرعة الأداء
		- الرشاقة الخاصة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- الركلات
		- السيطرة
		- المراوغة
٣	عدد المشتركين :	٨ لتبويب
٤	الملعب :	مربع ٢٠ × ٢٠ م مقسم إلى ٤ أجزاء متساوية
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ١ ضد ١ داخل كل مربع / لايسمح بالخروج من المربع المخصص للاعبان ب - نشاط اللعبة : يتم انتقال الكرة بالترتيب من ١ إلى ٤ / يحاول فريق قطع الكرة قبل اكتمال التمرير ج - احتساب النقاط : يعطى لكل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين ٥ محاولات ولكل محاولة صحيحة نقطة

الإخراج والتنفيذ



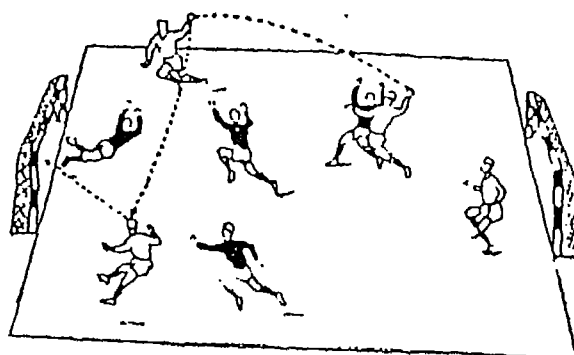
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	الرأس الطائرة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		<ul style="list-style-type: none"> - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرات البدنية الآتية : - قوة مميزة بالسرعة - دقة الأداء - تحمل الأداء - رشاقة خاصة
		(ج) مهارى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب
٤	الملعب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م / شبكة واحد متر علي ارتفاع ١,٥ متر
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبة :	<p>أ - حالة البدء : فريقان ٦ لاعبين في كل فريق يوزع كل منهم داخل نصف الملعب</p> <p>ب - نشاط اللعبة : من الخط الخلفي يتم رمي الكرة باليد في النصف الآخر من الملعب يتم استقبال الكرة بالرأس وتقريرها فيما بينهم بالرأس ونقلها للملعب الآخر بالرأس أيضا</p> <p>ج - احتساب النقاط : عند سقوطها في ملعب الفريق المنافس علي الأرض يحتسب له هدف</p>

الإخراج والتنفيذ



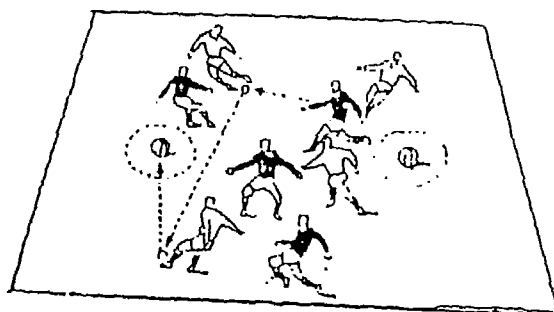
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	رأس من ذهب
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- السرعة الانتقالية - تحمل قوة
		- قوة مميزة بالسرعة - رشاقة خاصة
		- تحمل أداء - مرونة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- ضرب الكرة بالرأس
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ، ٦ لاعبين + ٢ حارس مرمى
٤	الملعب :	مربع ٢٠ م × ٢٠ م / عدد ٢ مرمى كرة يد
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة اليدم : ٤ ضد ٤ ب - نشاط اللعبة : تمرير الكرة بين اللاعبين بيد واحدة ويتم التسديد علي المرمى بضرب الكرة بالرأس ج - احتساب النقاط : عدد الأهداف المسجلة بالرأس لكل فريق

الإخراج والتنفيذ



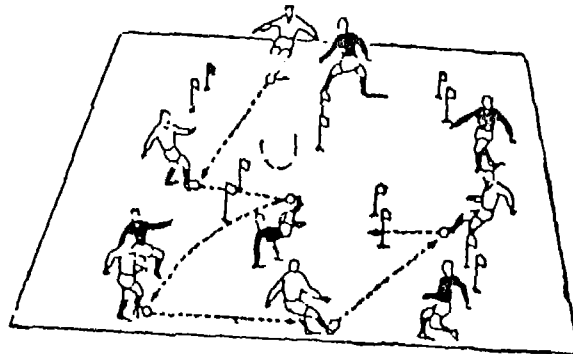
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	البطيخة المظلومة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعى وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدلى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - سرعة انتقالية - رشاقة خاصة - تحمل أداء - مرونة - سرعة الأداء - تحمل قسوة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة - الجري بالكرة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٠ × ٢٠ م / عدد ٢ كرة طبية وزن ١٠ كجم / عدد ١ كرة قدم
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة الهدف : ٤ ضد ٤ داخل المربع ب - نشاط اللعبة : ترسم دائرة حول الكرة الطبية قطرها ١,٥ متر / محاولة ركل الكرة لإصابة الكرة الطبية من خارج الدائرة ج - احتساب النقاط : يحتسب للفريق عدد المرات التي استطاع فيها إصابة الكرة الطبية

الإخراج والتنفيذ



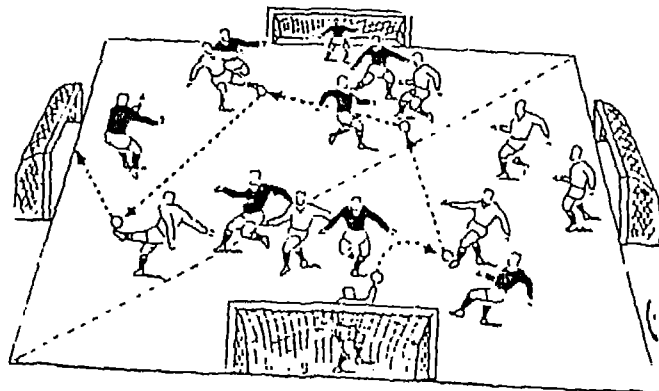
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	مربع الأهداف الغزيرة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - سرعة انتقالية - رشاقة خاصة - تحمل أداء - دقة الأداء - تحمل سرعة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغة - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٠ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٣٠ م × ٣٠ م / تكوين ٥ أهداف المسافة بين العلمين ١ متر
٥	الأدوات :	١٠ أعلام / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٥ ضد ٥ داخل المربع ب - نشاط اللعبة : استخدام مهارات كرة القدم لمحاولة إمرار الكرة من بين الأعلام / يتم التسديد بين العلمين من الإتجاهين ج - احتساب النقاط : الفريق الذي يمر الكرة من بين العلمين يحتسب له هدف

الإخراج والتنفيذ



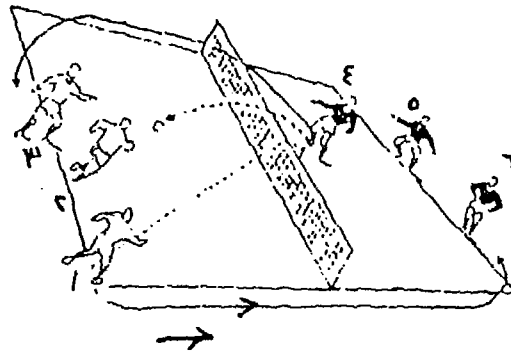
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الهجوم والدفاع المزدوج
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدلى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- سرعة انتقالية - رشاقة خاصة
		- سرعة الأداء - تحمل أداء
		- قوة مميزة بالسرعة - تحمل دوري تنفسي
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- الركلات - السيطرة
		- المراوغة - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٦ لاعب
٤	الملعب :	مربع ٥٠ × ٥٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد ٤ مرمى كرة يد
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٨ ضد ٨ داخل المربع وضع مرمي في منتصف كل ضلع ب - نشاط اللعبة : يحاول كل فريق عن طريق استخدامه لمهارات كرة القدم محاولة التسجيل في أي مرمي منهم ج - احتساب النقاط : الفريق الفائز الأكثر إحرازًا للأهداف

الإخراج والتنفيذ



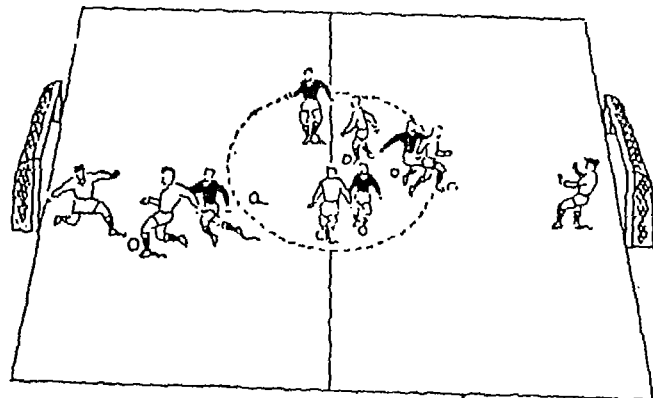
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	إلعب واجري
٢	هدف اللعبة :	(أ) ترويى :
		<ul style="list-style-type: none"> - نفسي : تنمية السمات الإرادية - اجتماعي : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق - ثقافي : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) يدلى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرات البدنية الآتية : - السرعة - المرونة - القوة المميزة بالسرعة - التوافق - الرشاقة الخاصة
		(ج) مهاري :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٠ × ٢٠ م
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / شبكة ارتفاعها ٥٠ سنتيمتر
٦	قانون اللعبة :	<p>أ - حالة البدء : يقف ثلاث لاعبين على خط البدء في كل منتصف ، يرقم اللاعبين من ١ إلى ٦</p> <p>ب - نشاط اللعبة : يقوم اللاعب رقم ١ بركل الكرة لتعبر من فوق الشبكة ثم يجري للنصف الآخر من اتجاه واحد ، يقوم رقم ٤ برد الكرة والوثب من فوق الشبكة للنصف الآخر / ٢ مع ٤ ، ٣ مع ٦</p> <p>ج - احتساب النقاط : فشل عبور الكرة تحسب على راكلها نقطة</p> <p>- في حالة لمس الشبكة في الوثب تحتسب نقطة على الوثاب</p> <p>- فشل في الوصول للكرة لأداء الركلة تحتسب عليه نقطة</p> <p>- ركل الكرة خارج حدود المربع تحسب على راكلها نقطة</p>

الإخراج والتنفيذ



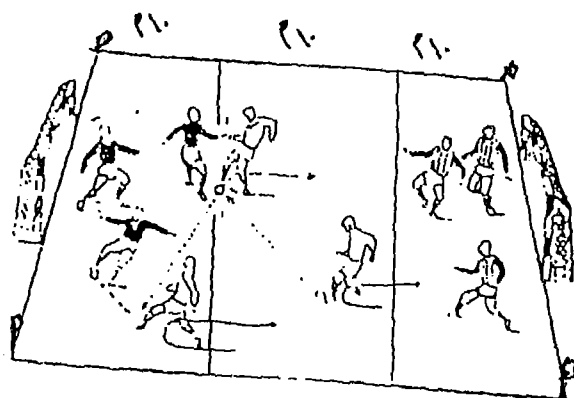
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	الهروب من الدائرة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدلى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل قوة - سرعة أداء - رشاقة خاصة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الجري بالكرة - المراوغة - الركلات
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين / ٢ حارس مرمى
٤	الملعب :	مربع ٤٠ م × ٤٠ م / دائرة قطرها ١٠ م
٥	الأدوات :	عدد ٤ كرة قدم / عدد ٢ مرمى كرة يد
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٤ ضد ٤ مع ٤ لاعبين كل منهم كرة داخل الدائرة ب - نشاط اللعبة : عند الإشارة يحاول من معه الكرة مراوغة خصمه مع حرية اختيار المرمى الذي يريد التصويب فيه ج - احتساب النقاط : يحتسب للاعب عدد الأهداف التي استطاع إحرازها

الإخراج والتنفيذ



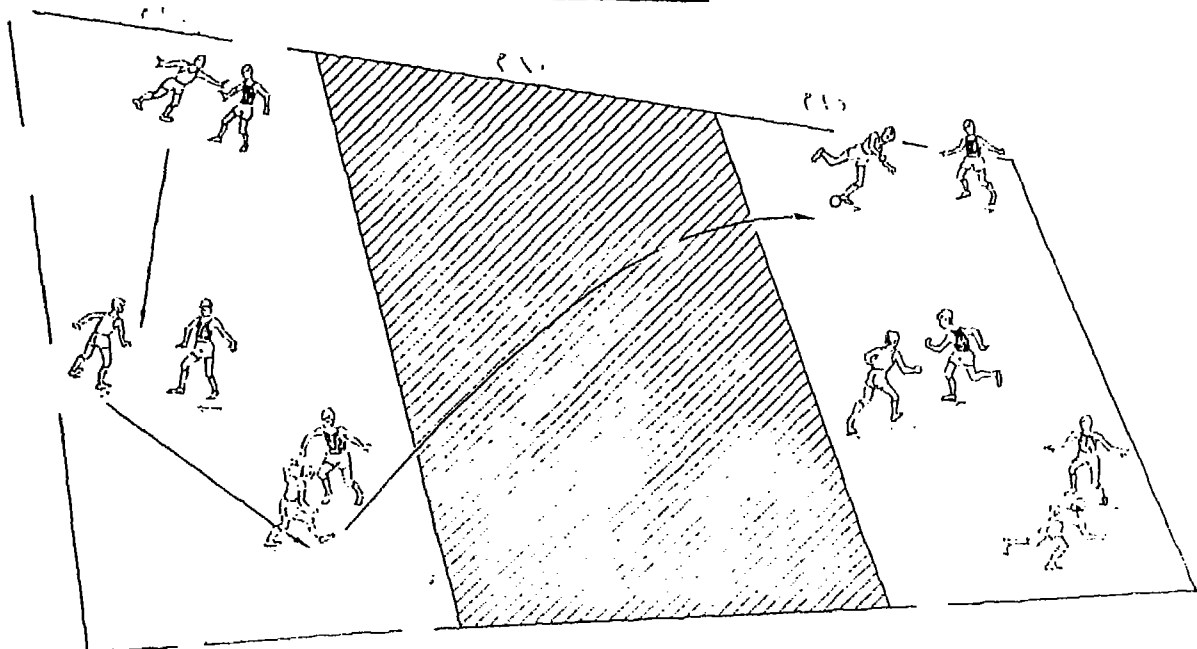
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	اسم اللعبة :	الثلاثي الخطير
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وحب الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- تحمل قوة
		- تحمل سرعة
		- رشاقة خاصة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- الجري بالكرة
		- المراوغة
		- الركلات
٣	عدد المشتركين :	٩ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٣٠ × ٣٠ م مقسم ثلاث أجزاء
٥	الأدوات :	مرميين كرة يد / عدد ١ كرة قدم / ٩ قمصان ثلاث ألوان
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة الهدم : الفريق ٣ لاعبين ، فريقان يدافع كل منهم عن مرمي والفريق الثالث يقوم بالهجوم على المرميين ب - نشاط اللعبة : الفريقان المدافعان يدافعان داخل ١٠ م / الفريق المهاجم من حقه الدخول لهذه المنطقة والعكس غير صحيح / الفريق المهاجم يهاجم كل فريق مرة ج - احتساب النقاط : يحتسب للفريق عدد الأهداف التي سجلها في المرميين

الإخراج والتنفيذ



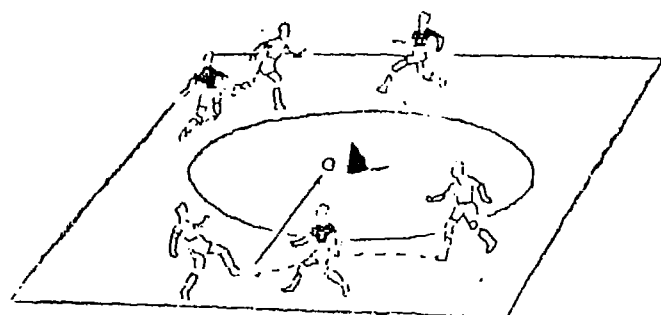
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الكرة عابرة القارات
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل أداء - قوة مميزة بالسرعة - تحمل سرعة - دقة الأداء - تحمل قوة - رشاقة ومرونة
		(ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - الجري بالكرة - السيطرة - الدقة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب ، ٦ ضد ٦
٤	الملعب :	مستطيل طوله ٤٠ م × عرض ٣٠ م / منطقة في الوسط بطول ١٠ م
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٦ لاعبين في كل جزء ٣ ضد ٣ ب - نشاط اللعبة : يقوم الفريق المستحوذ علي الكرة بمحاولة تمرير الكرة فيما بينهم ٣ مرات بأكملها للنصف الآخر لزملائه في الهواء عابرة منطقة الوسط ج - احتساب النقاط : في حالة النجاح في توصيل الكرة للنصف الآخر يحتسب للفريق نصف نقطة وفي حالة عودتها تحسب للفريق نقطة

الإخراج والتنفيذ



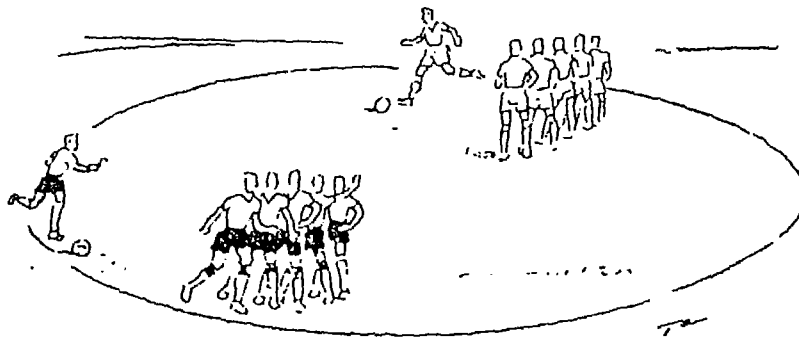
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الدائرة الممنوعة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوي :
		<ul style="list-style-type: none"> - نفسي : تنمية السمات الإرادية - اجتماعي : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافي : اكتساب المعارف والمعلومات في كرة القدم - صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدني :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرات البدنية الآتية : - الرشاقة الخاصة - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - التحمل العام - السرعة
		(ج) مهاري :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الجري بالكرة - دقة التمرير - الركلات - المراوغة - دقة التصويب
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٣٠م × ٣٠م بداخله دائرة قطرها ١٠م في منتصفها قمع
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد واحد قمع
٦	قانون اللعبة :	<p>أ - حالة البدء : ٣ ضد ٣ يحاول كل فريق الاستحواذ علي الكرة وتقريرها فيما بينهم</p> <p>ب - نشاط اللعبة : محاولة تسديد الكرة علي القمع من خارج الدائرة / لايسمح للاعب بدخول الدائرة ولكن يسمح للكرة بالمرور من خلالها</p> <p>ج - احتساب النقاط : تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع إصابة القمع</p>

الإخراج والتنفيذ



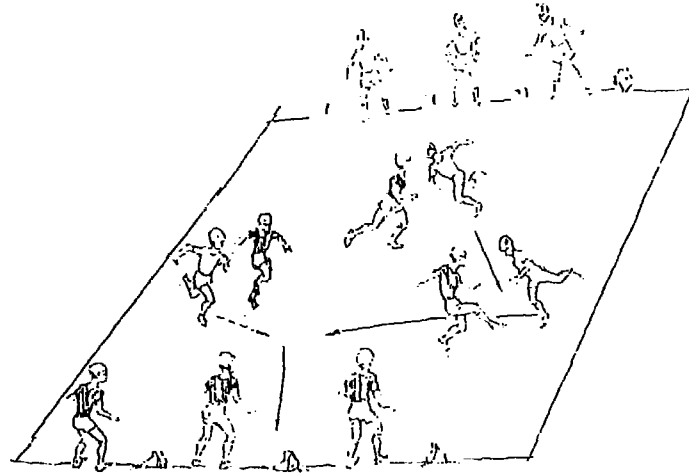
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	القطار السريع
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : اكتساب المعرفة ومعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين وتنمية الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - السرعة - تحمل الأداء - التوافق (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الجري بالكرة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب
٤	الملعب :	دائرة قطرها ٣٠ م
٥	الأدوات :	عدد ٥ كرات قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : يقف اللاعبون فريقان كل فريق مكن من ٦ لاعبين ومع كل فريق كرة ب - نشاط اللعبة : عند الإشارة يجري اللاعبون في إتجاه واحد بسرعة بالكرة علي محيط الدائرة ومحاولة تسليم الكرة للذي يليه في القاطرة ليقوم بنفس الأداء ج - احتساب النقاط : الفريق الذي يتم فيه لاعبيه التوازن قبل الفريق الآخر يعتبر الفائز

الإخراج والتنفيذ



م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	تعاون الأصدقاء
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونة - تحمل القوة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	١٢ لاعب
٤	الملعب :	مستطيل ٤٠ م طول × ٢٠ م عرض
٥	الأدوات :	عدد واحد كرة قدم / عدد ٨ قمع
٦	قانون اللعبة :	١ - حالة البدء : يتم وضع ٤ قمع لتكوين ٣ مرمى باتساع ١,٥ م لكل مرمى / يكون فريقان كل فريق ٦ لاعبين ٣ لاعبين لحراسة المرمى و ٣ لاعبين داخل المستطيل ب - نشاط اللعبة : الفريق الذي يفقد الكرة يعود بسرعة للدفاع عن المرمى ويدخل الزملاء لمواصلة اللعب / الفريق الذي يحرز هدف يعود بسرعة للدفاع عن المرمى ويدخل الزملاء لمواصلة اللعب ج - احتساب النقاط : يحتسب للفريق عدد الأهداف التي يسجلها في الزمن المحدد للأداء أو عدد الأهداف التي تنتهي معها اللعبة

الإخراج والتنفيذ



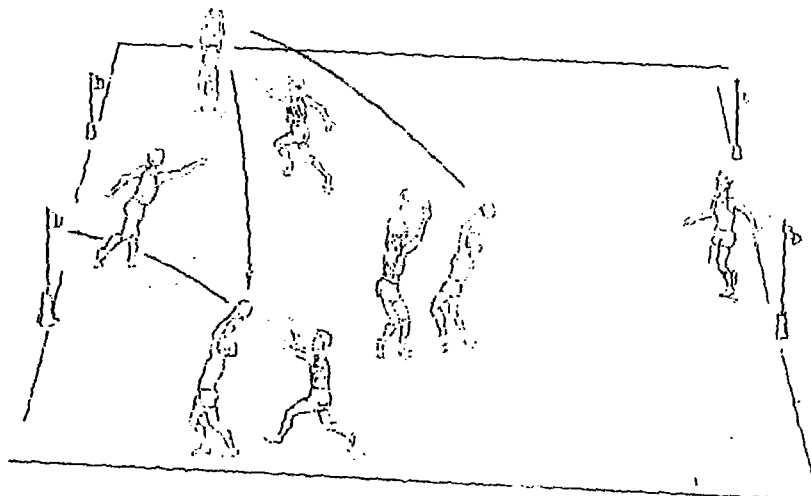
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	العبور الصعب
٢	هدف اللعبة :	(أ) تربيوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء ، - دقة الأداء - تحمل القوة ، - رشاقة خاصة - تحمل السرعة ، - مرونة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٧ لاعبين
٤	الملعب :	مربع ٢٥ م × ٢٥ م / بداخله دائرة قطرها ٣ متر
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : لاعبا : يحاولان عدم قطع الكرة للدائرة / ٥ لاعبين يحاولون عن طريق التمرير المتنوع محاولة قطع الكرة للدائرة علي الأرض ب - نشاط اللعبة : يتم التمرير بين اللاعبين الخمسة داخل المربع / اللاعبان اللذان يقطعان الكرة علي محيط الدائرة من الخارج ولا يسمح لهما بدخول الدائرة ج - احتساب النقاط : عند قطع الكرة للدائرة دون أي إعاقة من اللاعبان الحارسان لها يحتسب ضدهما نقطة

الإخراج والتنفيذ



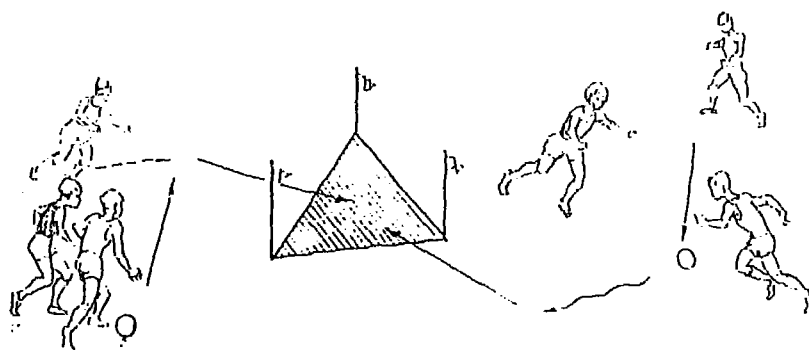
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الكرة المروغية
٢	هدف اللعبة :	(أ) كروي :
		- نفسى : تنمية السمات الإرادية
		- اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق
		- ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم
		- صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدنى :
		- تنمية القدرات البدنية الآتية :
		- تحمل الأداء
		- دقة الأداء
		- سرعة انتقالية
		- رشاقة خاصة
		- تحمل قوة
		(ج) مهارى :
		- تنمية المهارات الأساسية الآتية :
		- رمية التماس
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضد ٤
٤	الملعب :	مستطيل طوله ٣٠ م × عرض ١٥ م
٥	الأدوات :	٤ أعلام ارتفاع ٢ متر / عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : تبدأ الكرة من الرمي برمية التماس ب - نشاط اللعبة : استخدام رمية التماس القانونية لنقل الكرة بين اللاعبين ويتم قطع الكرة عن طريق اليدين فقط ج - احتساب النقاط : عبور الكرة في الهواء وبين العلمين يحتسب هدف للفريق

الإخراج والتنفيذ



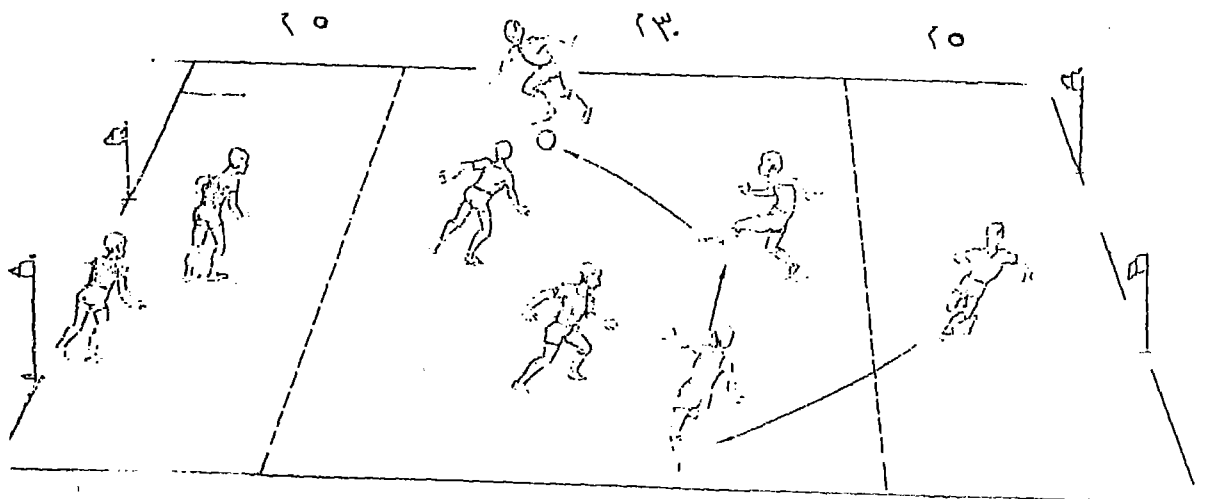
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	مثلث الأهداف
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدلى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - دقة الأداء - تحمل القوة - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - دقة الأداء - السيطرة - المراوغة
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	مفتوح المساحة / مرمى مثلث الشكل في منتصف المساحة
٥	الأدوات :	عدد ٢ كرة قدم / ٣ أعلام بارتفاع ١,٥ متر
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : فريقان كل فريق ٢ ضد ١ ب - نشاط اللعبة : إحراز الأهداف عن طريق مراوغة اللاعب المدافع ج - احتساب النقاط : عبور الكرة لأي ضلع من أضلاع المثلث علي الأرض يحتسب هدف

الإخراج والتنفيذ



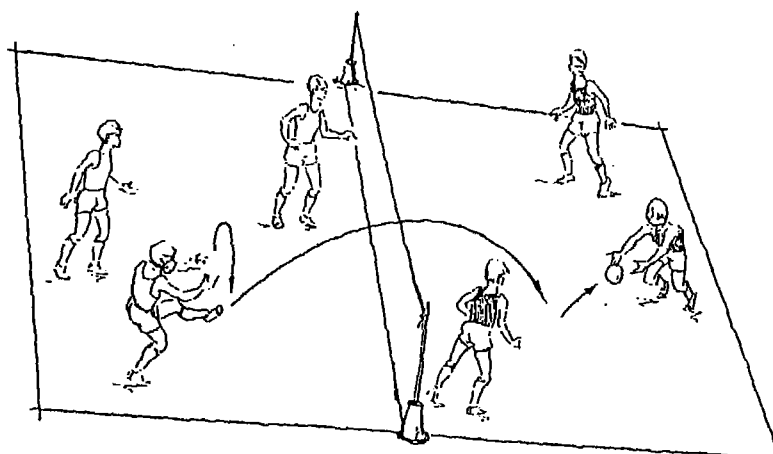
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	ثلاثي الرعب
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوي : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدلى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل الأداء - دقة الأداء - تحمل القوة - الرشاقة الخاصة - تحمل السرعة - المرونة
		(ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضد ٤
٤	الملعب :	مستطيل ٤٠ م طول × ٢٠ م عرض مقسم لثلاث أجزاء الأول والثالث ٢٥ م والأوسط ٣٠ م
٥	الأدوات :	٤ أعلام بارتفاع ١,٥ متر ، عدد واحد كرة قدم
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة الهدف : الفريق المدافع لاعبان داخل منطقة ٥ متر ولاعبان داخل منطقة ٣٠ متر / الفريق المستحوذ علي الكرة ولاعب في منطقة ٥ متر وثلاثة لاعبين داخل منطقة ٣٠ متر ب - نشاط اللعبة : الفريق المستحوذ علي الكرة عند فقدته للكرة يعود لاعب لمنطقة ٥ متر ويبقى إثنان داخل منطقة ٣٠ متر يتم التسديد علي المرمى من داخل منطقة ٣٠ متر ج - احتساب النقاط : يحتسب الهدف عند مروره من بين العلمين

الإخراج والتنفيذ



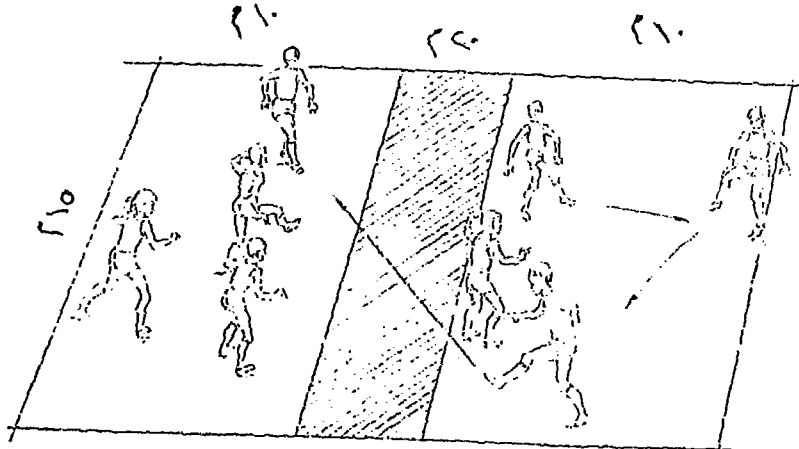
م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	الركل الطائسر
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريبوى :
		<ul style="list-style-type: none"> - نفسي : تنمية السمات الإرادية - اجتماعي : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافي : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحي : تحسين عمل الأجهزة الحيوية
		(ب) بدلى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل القوة - دقة الأداء - التوافق - الرشاقة الخاصة
		(ج) مهارى :
		<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات
٣	عدد المشتركين :	٦ لاعبين
٤	الملعب :	مستطيل طول ٣٠ م × عرض ١٥ م مقسم لنصفين
٥	الأدوات :	قائمين بارتفاع ١,٥ متر / حبل بطول ١٥ متر
٦	قانون اللعبة :	<p>أ - حالة البدء : يوزع ثلاث لاعبين على كل نصف ملعب</p> <p>ب - نشاط اللعبة : يتم مسك الكرة باليدين ورميها في الهواء لركلها بإحدى القدمين قبل سقوطها على الأرض في مكان خالي وعلى مستقبلها مسكها فور ارتدادها من الأرض</p> <p>ج - احتساب النقاط : في حالة سقوط الكرة داخل المستطيل وملامستها للأرض مرتين تحتسب نقطة للفريق الراكل للكرة</p>

الإخراج والتنفيذ



م	أجزاء اللعبة التمهيدية	تفصيل أجزاء اللعبة التمهيدية
١	إسم اللعبة :	المنطقة المحظورة
٢	هدف اللعبة :	(أ) تريوى : - نفسى : تنمية السمات الإرادية - اجتماعى : تنمية العمل الجماعي وروح الفريق - ثقافى : زيادة المعارف والمعلومات عن كرة القدم - صحى : تحسين عمل الأجهزة الحيوية (ب) بدنى : - تنمية القدرات البدنية الآتية : - تحمل أداء - مرونة - دقة الأداء - رشاقة خاصة (ج) مهارى : - تنمية المهارات الأساسية الآتية : - الركلات - السيطرة
٣	عدد المشتركين :	٨ لاعبين ٤ ضد ٤
٤	الملعب :	مستطيل طول ٤٠ م × عرض ٢٠ م ، منطقة في المنتصف بطول ٢٠ م
٥	الأدوات :	
٦	قانون اللعبة :	أ - حالة البدء : ٤ لاعبين في كل نصف ، مع أحد الفريقين كرة ب - نشاط اللعبة : تمرير الكرة فيما بينهم ثم ركلها للنصف الآخر عابرة المنطقة الوسطى في الهواء داخل النصف الآخر للفريق ٤ لمسات قبل نقل الكرة ج - احتساب النقاط : الفريق الذي يفشل في عبور الكرة منطقة ٢٠ م في الهواء وداخل النصف الآخر تحتسب عليه نقطة / لمس الكرة أكثر من ٤ لمسات تحتسب نقطة علي الفريق

الإخراج والتنفيذ



ملخص البحث
برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية
لناشئى كرة القدم

إسم الباحث : أشرف فكري عبد العزيز راجح

— المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر تنمية الجانب البدنى والمهارى من أهم المشاكل التى تواجه بعض القائمين على العملية التدريبية فى كرة القدم بجمهورية مصر العربية والذي يؤدى القصور فى تنميته بصورة تتفق وطبيعة الأداء الفعلى فى كرة القدم التى عجز اللاعبين عن الاستمرار فى أداء مهامهم البدنية والفنية بالصورة المطلوبة خلال المباراة . وبعد أن وجد الباحث أن هناك قصورا فى وجود برامج لتنمية الجانب البدنى والفنى باستخدام الألعاب التمهيدية يرجع إليها العاملون فى حقل تدريب كرة القدم ، وجد الباحث أهمية وضع برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية الجانب البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم .

— أهداف البحث :

١ - تصميم برنامج تدريبى مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

٢ - معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئى كرة القدم .

٣ - معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

— فروض البحث :

١ - يوجد تأثير إيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

٢ - يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية .

— منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة البحث .

— عينة البحث :

بلغت عينة البحث (٣٠) لاعبا من نادى القناة الرياضى " بالإسماعيلية " تحت ١٢ سنة .

— الاستخلاصات :

إستنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وفى حدود العينة أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

١ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية .

٢ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبي (الأسلوب التقليدى) لتنمية الجانب البدنى والجانب المهارى أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة .

٣ - أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى معظم الإختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

٥ - كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية إرتفعت مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبي المقترح فى جميع المتغيرات قيد الدراسة .

٦ - كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة

للبرنامج التقليدى ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج المقترح .

- التوصيات :

إستنادا على فروض الدراسة والعينة المنهجية المستخدمة والأسلوب الإحصائى المستخدم وتحليلها أمكن للباحث الخروج بالتوصيات التالية :

- ١ - محاولة تصميم البرامج التدريبية التى تتضمن الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة أكثر إهتماما داخل البرنامج التدريبى لنادى كرة القدم .
- ٢ - يجب أن يراعى منفذ الألعاب التمهيدية التى تخدم كرة القدم بصورة مباشرة عدم كثرة إستخدام الأدوات المساعدة بصورة معقدة داخل اللعبة حتى يصل لتحقيق الهدف منها .
- ٣ - دراسة خصائص المرحلة السنوية قبل وضع برنامج الألعاب التمهيدية وذلك يساعد فى التعرف على متطلبات هذه المرحلة .
- ٤ - يجب أن يراعى منفذ الألعاب التمهيدية تكرار نفس اللعبة فى الوحدة التدريبية التى تليها لزيادة مستوى فهم وإستيعاب وتنفيذ الناشئ للعبة .
- ٥ - يجب أن يراعى خفض عدد المهارات الأساسية والقدرات البدنية التى يتم التركيز عليها فى برنامج الألعاب التمهيدية خلال هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسن .
- ٦ - إجراء دراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لمختلف الألعاب الجماعية .

مستخلص البحث

برنامج ألعاب تمهيدية لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

إسم الباحث : أشرف فكري عبد العزيز راجح

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والفنية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح ونسبة التحسن فى مستوى الصفات البدنية والفنية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى ، وعينة قوامها (٣٠) لاعبا من لاعبي كرة القدم بنادى القناة الرياضى تحت ١٢ سنة .

وقد توصل الباحث إلى :

١ - أظهر البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا فى جميع الاختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

٢ - أظهر البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

٣ - أظهر البرنامج التدريبى المقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

Abstract
***THE EFFECT OF USING PRELIMINARY SPORTS ON THE
DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL QUALITIES
AND THE FUNDAMENTAL SKILLS FOR
A JUNIOR SOCCER PLAYER***

The purpose of this study was to design a suggested training program to develop some technical and physical characteristics, to know the effect of the suggested training program , the improvement ratio in the technical and physical characteristics of both the experimental and control group .

The researcher has used the empirical method .

The sample (n = 30) soccer players from " Canal Sporting Club" under 12 years . The researcher has showed the following results:

1 - The suggested training program to develop some physical characteristics and basic skills has a positive effect in all physical and skillful tests on behalf of the experimental group .

2 - The suggested training program to develop some physical characteristics has a positive effect on behalf of the experimental group .

3 - The suggested training program to develop some basic skills has a positive effect on behalf of the experimental group compared to the control group .

- Recommendations :

The researcher has recommended the following :

1 - Trying to design training programmes which included a preliminary games to make soccer more important inside the training program of the soccer beginners .

2 - The executive of the preliminary games which directly help soccer should not uses many assistant tools in order to achieve the dezired objectives .

3 - It is important to study the age group characteristics before setting the preliminary games program to know the requirements of it .

4 - The executive of the preliminary games should take into consideration to repeat the sampe play in the following training unit to increase the understanding level and achieve a desired results .

5 - Attention should be paid to reduce the number of the basic skills and the physical abilities which have a specific concentration in the preliminary games program during this period to obtain the best improvement ration .

6 - Further studies should be conducted to different group games .

on developing some basic skill on behalf of the experimental group .

- The Method :

The researcher has used the empirical method as it is suitable to the research's nature .

- The Sample :

The sample (n = 30) players from the Canal Sporting Club in Ismailia under 12 years .

- The Results :

1 - The suggested training program results to develop some physical traits and basic skills have revealed a positive effect and improvement in all the physical and skillful tests of the experimental group .

2 - The results of the training program (the traditional method) to develop the skillful and physical aspects have a positive effect in all skillful and physical tests of the control group .

3 - The suggested training program results have showed a statistical significant differences between the experimental and the control group on behalf of the experimental group .

4 - The results showed that the improvement ratio of the experimental group were better in most skillful and physical tests in concern than that of the control group .

5 - The improvement ratio of the experimental group has increased which indicated that the suggested training program has a positive effect in all the study variables .

6 - The improvement ratio of the control group which used the traditional program were less than that of the experimental group.

Summary
***THE EFFECT OF USING PRELIMINARY SPORTS ON THE
DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL QUALITIES
AND THE FUNDAMENTAL SKILLS FOR
A JUNIOR SOCCER PLAYER***

- Introduction and the Problem :

Developing the physical and skillful aspects is one the most important problem which facing some of the training process officials in soccer in Egypt and which lead to a deficit in this development . The researcher has found a lack in the physical and technical developing programmes and suggested a preliminary games to be used by the workers in the soccer training field to develop the physical and skillful aspects of the beginners in soccer.

- The Research objects :

1 - Design a suggested training program by using a preliminary games to develop some physical traits and basic skills of the soccer beginners and to know its effect on these traits and the basic skills .

2 - To know the effect of the suggested training program on developing some physical traits of the soccer beginners .

3 - To know the effect of the suggested training program on developing some basic skills of the soccer beginners .

- The Hypotheses :

1 - There is a positive effect of the suggested training program on developing some physical traits on behalf of the experimental group .

2 - There is a positive effect of the suggested training program

Suez Canal University
Faculty of physical Education
Physical training department
Port-Said

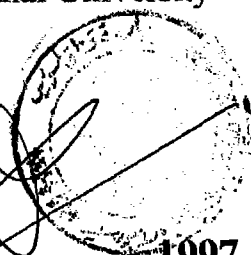
**THE EFFECT OF USING PRELIMINARY SPORTS ON
THE DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL
QUALITIES AND THE FUNDAMENTAL
SKILIS FOR A JUNIOR SOCCER
PLAYER**

Prepared by
ASHRAF FIKRY ABD AL-ASIS RAGEH
Submitted in partial fulfillment of the requirements for
Master Degree in physical education
Suez Canal University

Supervisors

Dr. Mohamed Batal Abo Elkhalek
Prof. In Physical Training Department
And Vice Principle of Faculty of Physical
Education, Port-Said Suez Canal University

Dr. Hassan Elsayed Abo Abdo
Prof. Of Soccer – Games Department
Faculty Of Physical Education for Men
Alexandria University

M. Batal
Dean

1997

Hassan

